مهرجان القراءة للجميع ٢٠٠١ مكتبة الأسرة

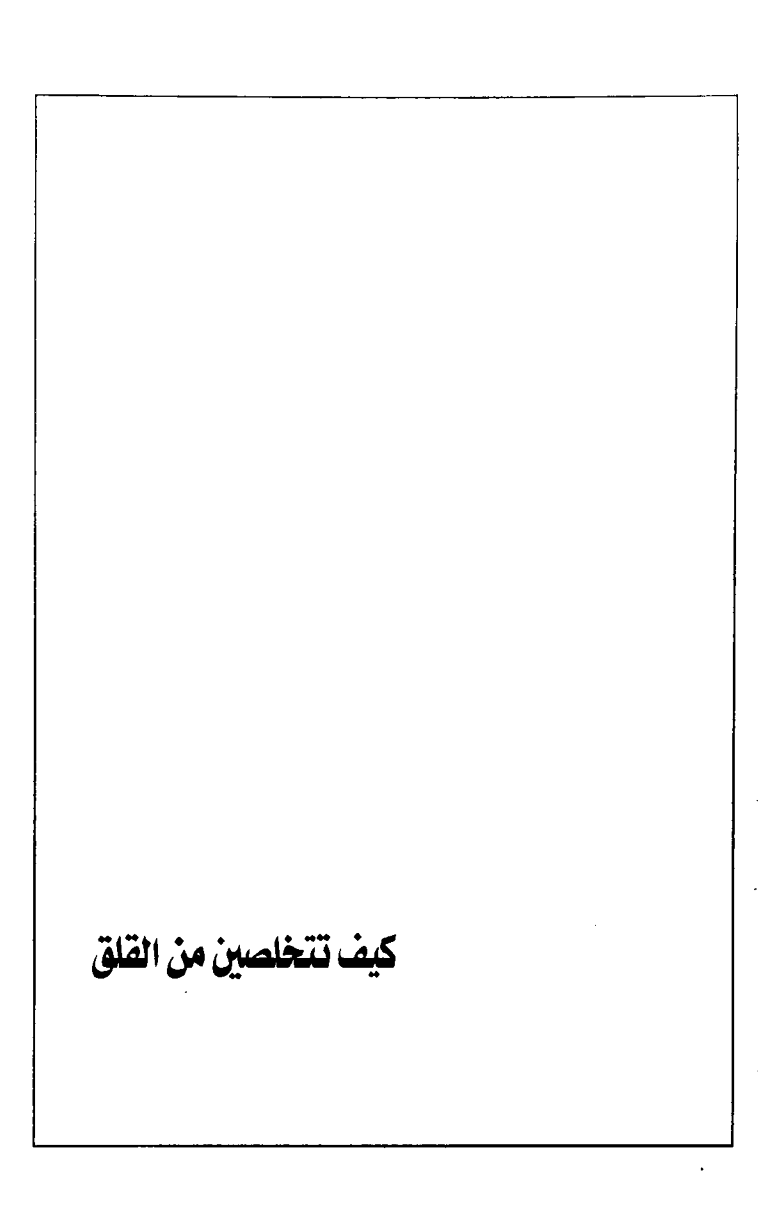
# كيف تتخلصين من القلق

تأليف: چين وروبرت هاندلى
بالاشتراك مع: بولين نيف ترجمة: د. سهير محفوظ

الأعمال الخاصة



الهيئة المصرية العامة للكتاب



# كيف تتخلصين من القلق

## لوحة الغلاف

اسم العمل الفنى: أولجا بيكاسو باريس ١٩٢٣

التقنية : ألوان باستيل على ورق

المقاس: ٧١ × ١٠٤ سم

## بابلو بيكاسو (١٨٨١ ـ ١٩٧٣)

مصور اسبانى، بدأ يرسم ويصور فى سن مبكرة تحت رعاية أبيه، وأخذ يختلط مع فنانى وأدباء برشلونة، ثم قصد إلى باريس أكثر من مرة، وارتطمت أعماله بالمشاهد الاجتماعية، وقد استقر فى باريس، واهتم بدراسة الجسد البشرى، وطغى اللون الأزرق على أعماله فى البداية (المرحلة الزرقاء)، أعقبها بصور السيرك التى اتسمت بالرقة وتنوع الألوان مع غلبة اللون الوردى (المرحلة الوردية)، وتبع ذلك تحول جذرى فى أسلوبه حيث نحى إلى التكعيبية مع براك، واهتم بعد ذلك بتصميم الديكورات للباليهات، ثم اتجه نحو السير بالية، وقد ترك ثروة فنية ضخمة من اللوحات المحفورة بالإبرة، كما قدم العديد من الصور المطبوعة بالطباعة ذات التدرجات الظلية، وكذا الطباعة بواسطة الحجر، وتتوزع أعماله على أوسع نطاق فى شتى متاحف العالم.

**محمود الهندى**

# كيف تتخلصين من القلق

تأليف : جين وروبرت هاندلى
بالاشتراك مع بولين نيف
ترجمة : سهير محفوظ




## مهرجان القراءة للجميع ٢٠٠١

## مكتبة الأسـرة

## برعاية السيدة سوزان مبارك

( الأعمال الخاصة )

كيف تتخلصين من القلق

تأليف : جين وروبرت هاندلى
بالاشتراك مع بولين نيف
ترجمة : سهير محفوظ

الغـلاف
والإشراف الفنى:
الفنـان : محمود الهندى

المشرف العام :
د . سـمير سرحـان

الجهات المشاركة :

جمعية الرعاية المتكاملة المركزية
وزارة الثقـافـة
وزارة الإعـلام
وزارة التربية والتعليم
وزارة الإدارة المحلية
وزارة الشـباب
التنفيذ : هيئة الكتاب

## على سبيل التقديم :

كان الكتاب وسيظل حلم كل راغب فى المعرفة واقتناؤه غاية كل متشوق للثقافة مدرك لأهميتها فى تشكيل الوجدان والروح والفكر، هكذا كان حلم صاحبة فكرة القراءة للجميع ووليدها «مكتبة الأسرة» السيدة سوزان مبارك التى لم تبخل بوقت أو جهد فى سبيل إثراء الحياة الثقافية والاجتماعية لمواطنيها.. جاهدت وقادت حملة تنوير جديدة واستطاعت أن توفر لشباب مصر كتاباً جاداً وبسعر فى متناول الجميع ليشبع نهمه للمعرفة دون عناء مادى وعلى مدى السنوات السبع الماضية نجحت مكتبة الأسرة أن تتربع فى صدارة البيت المصرى بثراء إصداراتها المعرفية المتنوعة فى مختلف فروع المعرفة الإنسانية.. وهناك الآن أكثر من ٢٠٠٠ عنواناً وما يربو على الأربعين مليون نسخة كتاب بين أيادى أفراد الأسرة المصرية أطفالاً وشباباً وشيوخاً تتوجها موسوعة «مصر القديمة» للعالم الأثرى الكبير سليم حسن (١٨ جزء). وتنضم إليها هذا العام موسوعة «قصة الحضارة» فى (٢٠ جزء).. مع السلاسل المعتادة لمكتبة الأسرة لترفع وتوسع من موقع الكتاب فى البيت المصرى تنهل منه الأسرة المصرية زاداً ثقافياً باقياً على مر الزمن وسلاحاً فى عصر المعلومات.

د. سمير سرحان

هذه هى الترجمة العربية الكاملة لكتاب

Why Women Worry

and How to Stop.

By : Jane and Robert Handly

with Pauline Neff.

Prentice Hall Press, New York, 1990

إلى الأسرة ، والأصدقاء الأعزاء
الذين كان لهم أكبر الفضل في دعم
جهودنا لتقديم هذا الكتاب .

جين وروبرت هاندلي

# مقدمــة المترجمــة

لقد لاقيت فى حياتى أهوالا لم
يذقها بشــر ٠٠ لكن كثيرا من
تلك الأهوال لم يحدث فى الواقع !

مــارك توين

اصبح القلق من السمات الأساسية لعصرنا الحديث ، الذى تغيـر فيه توزيع الأدوار بين الرجل والمرأة ، فاصبح على المرأة أن تسعى جنبا الى جنب مع الرجل طلبا للرزق ، الشىء الذى اضـــاف الى أعبائهـا الأصلية كزوجة وأم وربة أسرة ضغوطا مضاعفة أصبحت تتربص بهـا أينما ذهبت ، وهيهات أن تستطيع منها فكاكا ٠

من هنا برزت ضرورة أن نقدم للمكتبة العربية كتابا يتناول بالعرض والتحليل كل ما يحيط بظاهرة القلق ، وبصفة خاصة ذلك الذى يصيب المرأة حين تتهالك فى فخ القلق من فرط الضـــغوط المتزايدة ، وعـــدم القدرة على تنظيم الوقت ، وضعف الثقة بالنفس ، والسلبية فى القـول والفعل ٠ وبعد أن يستعرض الكتاب كل الظروف التى تسوق المرأة الى دوامة القلق ، يقدم لها الأسلحة التى تمكنها من دخول المعركة مع ذلــك الشعور القاتل الذى قد يدمر حياتها كلها لو لم تعد له العدة ، وتحاربه بكل قوتهــا ٠

يقدم المؤلفان صورة من قريب تكشف واقع المـرأة فى المجتمـــع الأمريكى الحديث بكل تفاصيله ، وتجعلنا نلمس الوضع المتردى الـذى آل اليه حال الكيان الأسرى فى ذلك المجتمع ، واحسب انها النتيجـــة الطبيعية لتفشى ظاهرة الطلاق ، اذ تثبت الاحصائيات انه يدمر نصـف عدد الزيجات التى تتم كل عام !! فلا عجب اذن أن يرد كثيرا فى الكتاب

وصـــف لحالة اجتماعية جديدة أفرزها ذلك الواقـــع المـرير اســـمها «a single mother» كى ترسم صورة تقطر أســـى لأم شـابة تعول وحدها طفلا أو أكثر بلا مورد ولا سند . يتبدى ذلك الوضع الأليم جليا فى عدد كبير من الحالات من مختلف الأعمار والمستويات الاجتماعية والثقافية ، ثم لا يلبث المؤلفان أن يعرضا لنا كيف تستطيع كل من تلك الحالات تغيير واقعها ، والانتصار على أصـــعب الظروف وأقسـاها باستخدام الأسلحة التى يقدمانها تحت اسم « أدوات اكتساب المهارة » ، اذ تتعلم معها المرأة كيف تكون من اصحاب التفكير الايجابى ، وكيف تبنى ثقتها بنفسها حتى تكتسب القدرة على حل مشاكلها ، والتخلص من القلق بلا رجعة .

من اكبر الأعباء ، بل التحديات التى واجهتنى خلال عملى فـــى ترجمة هذا الكتاب كان حرصى على القيم الدينية والاجتماعية التى يقوم عليها مجتمعنا العربى ويعتز بها كل الاعتزاز ، والتى تختلف اختلافا كبيرا عن قيم المجتمع الأمريكى بكل جوانبه التى يعرض لهـا المؤلفان . فالأمانة العلمية تقتضى عدم المساس بجوهر الرســالة التى يبعث بهـا الكتاب وتقديمها غير منقوصة ولا مزيدة ، لكن بعض الاعتبـارات التى ذكرتها أبت على الا أن أضع بعض الاضافات فى أماكنها الواجبة ، مدفوعة فى ذلك بشىء واحد ، ألا وهو أننى اخاطب من خلال ترجمة هذا الكتاب كل امرأة فى عالمنا العربى الذى تختلف موروثاته تماما عن عالم المرأة الأمريكية التى هى المتلقى الأصلى لهذا العمل فى لغته الأصلية . من هنا فان خصوصية المشاكل المطروحة على صفحات الكتاب وارتباطها الشديد بالحياه الأمريكية يجعل من حقه على قارئته أن تستحضر تلك الحياة بكل دقائقها لكى تضع الأمور فى نصابها ، ولتفصل بينها وبين واقعهــا المعاش بكل الوعى والرؤية الناضجة ، ومن ثم تتحقق لها الاســـتفادة الحقيقية برسالة الكتاب .

لقد سعدت كثيرا بالعمل فى هذا الكتاب ، وأفدت منه أكثر ، وكذا اتمنى أن تفيد منه كل الأنامل الرقيقة التى تنتقيه لتضمه الى مكتبتها .

القاهرة فى ١٩٩٦/٧/٢٩ .

د. سهير محفوظ

مدرس بكلية الألسن / جامعة عين شمس

# البـــاب الأول

## ما الذى يصيب المرأة بالقلق ؟



## الفصل الأول

# مصيدة القلق

فجاة ·· وفى الثالثة من بعد منتصف الليل يلوح لك شبح الأزمة المالية ـ فيخاصمك النوم حتى الصباح ! ·· وتتوالى الهواجس واحدا تلو الآخر ·· اذا لم تسددى الايجار غدا فسوف يوقع عليك الشرط الجزائى ، أما اذا سددته فلن يمكنك تسديد فاتورة بطاقات الائتمان ، تماما كما حدث فى الشهر الماضى ، وسوف تتراكم عليك الفائدة بواقع ١٨ ٪ ·· وتتساءلين : ألا يمكننى الفكاك من حصار الديون أبدا ؟؟ ياالهى ·· ماذا جرى ؟؟ ! ويطير النوم ·· وداعا أيها النوم ·· ، ومرحبا بصباح جديد تستقبلينه بعيون ذابلة ارهقها السهاد !!

وقد يكون خوفك من السمنة هو السبب وراء القلق الذى يعتريك ·· وتتساءلين كيف يمكن أن أجد من يحبنى لو زاد وزنى ؟ وتقبعين أمام التليفزيون متخيلة أن كل أنثى ـ بالمقارنة لك ـ تعتبر مثالا للرشاقة ، فتتملكك التعاسة والاحباط ، فتفتحين كيسا أخر من البطاطس المحمرة !!

أو وبما كانت مشاكل أبنائك المراهقين هى التى تؤرقك : خلافاتهم الدائمة معك ، أو سوء درجاتهم فى المدرسة · ترى ·· هل يسقطون فى هاوية المخدرات ؟ هل يقعون فى قبضة البوليس فيودعهم السجن ؟ ماذا لو سقطوا صرعى من جراء جرعة زائدة من المخدر ! ·· وهنا تبدأ آلام المعدة المخيفة ·

وسط كل تلك الهموم التى تثقل كاهلك وتجثم على صدرك وتفكيرك ، من أين لك بعقل صاف تنجزين به عملك ؟ ان مكتبك نفسه تتعالى فيه الأصوات مطالبة بعودة الأم العاملة الى المنزل ·· ماذا اذن ستفعلين لو

تخطوك فى الترقية التى تنتظرينها ؟ لكلمـــا فكرت فى ذلك الأمر أصابك الصـــداع !

ولعل القلق ينبع من افتقارك للطاقة اللازمة كى تحققى التوازن بين مسئولياتك الأسرية ووالدك المريض فى المستشفى · فأنت تخوضين معركة المرور فى ساعة الذروة كى تصلى اليه بعد خروجك من عملك ، وتغتصبين ابتسامة تلاقين بها والدك المريض ، فما يكون منه الا أن يبدأ فى الشكوى من أن ابنة جاره المريض فى نفس الغرفة كانت تـلازم والـدها طـوال اليوم ! كيف يمكن أن تقنعيه بانك فعلا تحبينه وتهتمين به اهتماما حقيقيا ؟ وفىنفس الوقت من الذى سوف يقوم باعداد طعام العشاء لزوجك وابنـك الكبير ، والأحفاد الذين قدموا للاقامة معك ؟ وتتسارع دقات قلبك عندما تلمح عيناك عقارب الساعة ، ويتملكك شعور مرير بالفشل ! وبانك لـن تكون لديك أبدا القدرة لانجاز كل ما تريدين القيام به ·

القلق ·· لابد انك تعرفينه جيدا ياسيدتى ·· انه الشعور الذى يصيبك بالاكتئاب والاضطراب عند التفكير فيما سيكون من أمر المستقبل · ماذا لو فشلت ؟ ماذا لو رفضك الآخـــرون ؟ ·· ان الأفكار الســـلبية وتصورك لنفسك وانت مرغمة على القيام بكل مايخالف ارادتك الخاصة لاتكف عن مهاجمتك واقتحام شعورك الواعـــى ، بينما تقفين عاجـزة أمامها · ومن العجب انك تشعرين بأن القلق الشديد على هذه الأمـور سوف يجنبك الوقوع فيها !! ولكن تشهد عليك قرحة المعدة وتؤكد بانـك واقعة فيها لامحالة !

لقد قام باحثان متخصصان فى تتبع أسباب القلق وهما جانيت م · ستافوسكى Jauet M. Stavosky وتوماس د· بوركوفيك Thomas D. Borkovec من جامعة بنسلفانيا بوضـــع تعـريف للقلـق : فهو سلسلة من الأفكار والهواجس والتخيـــلات السلبية التى تقتحم العقـل الواعى بطريقة لا سلطان له عليها · ومرضى القلق هم الذين يفيـدون الباحثين بأن القلق يزداد لديهم بنسبة ٥٠٪ أو اكثر كل يوم ، ويشعرون بانهم يعيشون مشكلة مستمرة لا نهاية لها · وقد اثبتت الدراسة التى قام بها هذان الباحثان وتم نشرها فى العدد الصادر فى خريف ١٩٨٧ من مـجلة « «Women & Therapy» او « المرأة والعلاج » ، أن النساء يقعن فريسة للقلق اكثر من الرجال بمقدار اثنين الى ثلاثة أضـــعاف !!

وهذا لايعنى أن الرجال لا يقلقون ، فان تقرير المعهد القومى للصحة النفسية يفيد بان ١٣ مليونا من سكان الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من الفوبيا Phobia أو عقدة الخوف ، الى جانب الاضطرابات الناجمة عن القلق ( مثل نوبات الذعر Panic Attacks واضطرابات القلق Anxiety Disorders) ولكن عدد النساء بينهم يفوق عدد الرجال بشكل كبير · كما تفيد الأبحاث أن النساء يعانين من متاعب نفسية عديدة وأنهن عرضة للاصابة بالاضطرابات النفسية أكثر من الرجال ، لذا فهن يلجأن اكثر للطبيب النفسى من أجل المساعدة فى اجتياز مشاكلهن ، ( مما يكون له اثر كبير على التحليلات الاحصائية ) · أضيفى الى ذلك أن المرأة تصطدم فى حياتها العملية بعراقيل وحواجز تحول بينها وبين الشعور بالاشباع والرضا عن عملها ، فتسقط فريسة للاحباط ـ الشىء الذى لايتعرض له الرجل عادة فى عمله · والاحصائيات تنطق بتلك الحقائق التى ـ رغم قسوتها ـ لاتدهشنا ، فلقد عملنا لسنوات عديدة فى مجال خدمة الآخرين ، ومساعدتهم لكى يحققوا أقصى استفادة من طاقاتهم ، وذلك من خلال ندوات Life Plus أو الحياة الايجابية ، التى كنا نلقى فيها الخطب التى من شأنها أن تحفز الحاضرين وتستنفر طاقاتهم الكامنة · أما Life Plus أو الحياة الايجابية كما نراها ، فهى القدرة على الاحساس بالمتعة والسعادة والنجاح ، والصحة الجيدة ، واقامة علاقة حب ناجحة وسليمة ·· كل ذلك لأطول وقت ممكن فى حياتنا · الا أن كثيرا من النساء يشكون مر الشكوى من القلق والهموم ، والسلبية التى تقف حائلا فى طريق نجاحهن ، مما يشعرهن بالعجز والاحباط ، ومن ثم تتولد لديهن سلسلة من المتاعب الصحية والنفسية ، واليك بعضها :

١ ـ متاعب جسمانية كالأرق ، والصداع ، وآلام الظهر ، والقرح بأنواعها ، بل وتصل أحيانا الى التوتر الشديد ونوبات الذعر ·

٢ ـ علاقات مضطربة بين الزوج والزوجة ، بين الأم والأبناء ، أو بين فراد الأسرة ، أو الأصدقاء ، أو زملاء العمل

٣ ـ سوء الأداء فى العمل ، وانخفاض القدرة الانتاجية ، والأزمات المالية الطاحنة ·

٤ ـ انعدام الثقة بالنفس ، واحتقار الذات ، والاكتئاب ، مما يترك أسوأ الأثر على أداء المرأة فى عملها فيصبح فى مستوى أقل من امكاناتها بكثير ·

اننا نؤمن بأن المرأة ليس محتوما عليها أن تسقط فى مصيدة القلق ، ولذا فقد تمكنا من التوصل الى ادوات خمس تساعد المرأة على الخروج من دوامة القلق واطلقنا عليها أدوات اكتساب المهارة ، وسـوف نقوم بشرح هذه الأدوات الهامة فى الفصول القادمة من هذا الكتاب · ولكن أولا وقبل كل شىء هيا بنا نقترب من هذه المصيدة لنرى ما الذى يجعلها اكثر ملاءمة لطبيعة تكوين الأنثى ياترى ؟؟ !!

**اسباب القلق عند المـرأة :**

عندما شرعنا فى تاليف هذا الكتاب قمنا بعمل حصر شامل لأحدث ما وصلت اليه الدراسات العلمية ، واخر ما ادلى به كبار علماء النفس والأطباء النفسيين حول القلق · وشكلنا مجموعات بحث غير رسمية من السيدات تمثل شتى أرجاء الولايات المتحدة لكى يفيدونا بالأسباب التى كانت وراء شعورهن بالقلق ، كما قمنا بدراسة متفحصة لآلاف الرسائل التى وردت الينا من القارئات حول كتبنا السابقة وهى :

« القلق ونوبات الذعر » Anxiety and Panic Attacks
و « عبور الخوف » Beyond Fear ، و « برنامج الحياة الايجابية للخروج من المازق» The Life Plus Program for Getting Unstuck

وفى هذه الرسائل تتساءل القارئات عن رأينا فى امكانية ايجاد حل لمشاكل القلق لديهن · وقد ساعدتنا تلك الدراسات على اكتشاف الطرق الأربع الرئيسية التى تلقى بالمرأة فورا فى مصـيدة القلق ، وتفصيلها كالتالى :

**١ ـ الطريق النفس ـ اجتماعى :**

تتعلم المرأة منذ نعومة أظفارها أن توكل للرجل مهمة اتخاذ القرار ، وما ان تشب قليلا عن الطوق حتى تدرك انها تفتقر الى مهارات غايـة فى الأهمية ، الا وهى مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار · ومن ثم تجد صعوبة كبيرة عندما تضطرها الظروف الى أن تتولى شئونها بنفسها اذا واجهتها اية مشكلة ، وذلك لأنها قد اعتـادت ، بل طـالما تدربت على الاعتماد الكلى على « بابا » والذكور الآخرين فى الأسرة لكى يتخذوا لها قراراتها · وهكذا لايبقى لديها من سبيل سوى أن تقلق وبشدة على هذه

المشاكل ... لا أن تحلها . فاذا زاد الأمر سوءا وتعقدت المسائل انهارت ثقتها بنفسها واعتزازها بذاتها ، وتملكها شعور بالعجز عن اصلاح ما فسد ، فيزداد القلق ويتضخم ، وتدخل المرأة فى اسار الحلقة المفرغة .

ورغم كل ذلك ، فان النماذج العديدة والمتزايدة للمرأة الناجحة فى عملها ، القادرة على اتخاذ أصوب القرارات ، تثبت كل يوم أنها قادرة على التخلص من ذلك الميراث المدمر الهدام . وأنت أيضا يمكنك ذلك ، وسوف تساعدك أدوات المهارة التى نقدمها لك فى ذلك .

## ٢ ــ الطريق الغريزى الفطرى :

خلق الله المرأة ولديها استعداد فطرى للقلق ، ليس على مشاكلها الشخصية فقط ، بل على مشاكل الآخرين المحيطين بها أيضا . تلك حقيقة واقعة ، سواء أكانت رعاية المرأة للآخرين شيئا فطريا غريزيا أم مكتسبا ، ويبدو أن تلك الغريزة تقوى وتتعزز لدى المرأة عندما تصبح أما مسئولة مسئولية كاملة عن رعاية طفلها والعناية به ، والحفاظ عليه فى أتم صحة لكن أحيانا تمتد هذه الرغبة بالكثير من النساء الى رعاية الأشخاص خارج محيط الأسرة ، فتترجم « مساعدتهن » للآخرين هنا فى صورة قلق شديد عليهم .

## ٣ ــ الطريق المجتمعى :

مع التشعب الكبير الذى أصاب كيان المرأة ، ومع تعدد الأدوار التى يتطلبها منها مجتمعنا اليوم ما بين زوجة ، وحبيبة ، وأم ، وعائل ، ومع جهودها المستميتة للايفاء بكل هذه الأدوار تقع فريسة للضغوط النفسية المتضاعفة ، مما يزيد من فرص اصابتها بالقلق المرضى . أما فى حياتها العملية فان المعتقدات البالية بصلاحية الرجل دون المرأة للعمل تقف حائلا دون ارتقائها فى المناصب ، بينما يحرص الرجل على أن يؤكد لها دوما أن القدرة على الحسم واتخاذ القرارات تتنافى مع الأنوثة ، وأن المرأة لا يصح أن تتخذ القرار . وفوق كل ذلك تعانى المرأة العاملة من القلق لانعدام الوقت الكافى الذى يتوجب عليها أن تقضيه مع أولادها ، ومن ثم تشعر بأنها غير جديرة بأن تكون أما ، وأنها أم غير صالحة ! حتى ربة المنزل التى لا تعمل تتعرض للضغوط النفسية ، اذ أن المجتمع من

حولها لايعترف الا بالمرأة التى تحقق انجازات فى مجال العمل ، ويسقط من حسابه أهمية الدور الذى تقوم به الأم التى تتفرغ للأمومة ولادارة شئون البيت ٠

٤ ــ الطريق الفسيولوجى :

ان تركيب جسم المرأة على مايبدو « يؤهلها » للقلق ٠ فالاضطرابات الهرمونية المصاحبة لفترة ما قبل الطمث ، أو جراحات استئصال الرحم ، أو فترة النفاس ( مابعد الولادة ) ، أو انقطاع الطمث فى سن اليأس ، كل ذلك يصيب الملايين من النساء بالاكتئاب ٠ لأن هذه التغيرات تسبب لهن نوعا من الحساسية الزائدة ، مما يزيد من شعورهن بفقدان السيطرة على النفس ٠ بل ان هناك فوق كل ذلك ما اكتشفه العلماء من نقاط اختلاف فى الوظائف بين مخى الرجل والمرأة ٠ فقد أكدوا أن مخ المرأة يدرك أكثر ويستوعب اكثر فتقلق هى أكثر !! ٠ فقد أوضحت الدراسات التى قامت بها كريستين دى لاكوست يوتامسينج — Christine de Lacoste Utamsing من مركز تكساس للعلوم الصحية بالاشتراك مع رالف هولواى Ralf Hólloway من جامعة كولومبيا ، والمنشورة فى عدد ٢٥ يونية ١٩٨٢ من مجلة « العلوم » «Science» ــ أوضحت أن الفروق النوعية بين مخ الذكر ومخ الأنثى توجد فى الشكل الخارجى ومنطقة سطح الجسم الجاسىء The human corpus callosum وهى عبارة عن حزمة ضخمة من الألياف العصبية التى تصل بين فصى المخ الأيمن والأيسر ، مما يعنى أن المرأة تستخدم فصى المخ معا لانجاز نفس الأعمال التى ينجزها الرجل باستخدام فص واحد فقط ٠ ويؤكد علماء الأجناس أن هذه الحقائق تفسر لنا كثيرا من الأمور ٠ فالمرأة تنظر الى الأمور نظرة جامعة « منفرجة الزاوية » Wide angle أما الرجل فنظرته « أنبوبية » وفى اتجاه واحد tunnel ولنأخذ مثلا على سبيل الايضاح وهو دور المرأة ودور الرجل فى المجتمع ، فالمرأة عادة مسئولة عن رعاية عدد من الأطفال من أعمار مختلفة ، وحمايتهم من اى خطر قد يتهددهم ، مما يجعلها تتكيف مع هذه المسئوليات ويكسبها القدرة على ادراك العديد من المؤثرات المختلفة فى آن واحد ٠

أما الرجل فهو « الصياد » الذى تعلم أن يستبعد كل ما من شأنه أن يشتت انتباهه ، فان لحظة واحدة يفقد فيها تركيزه على الفريسة كفيلة بأن تسقطه صريعا فى الحال فيدفع حياته ثمنا لها ٠

وعلى حين تساعد هذه الفروق الفسيولوجية المرأة على التمتع بفهم اكبر للعلاقات الانسانية ، الا انها تعنى أيضا القدرة على جمع المزيد من الحقائق والمعلومات ، ثم تترك لهـــا الخيار : هـــل تقلـق أم لا ؟ فتختار القلق !!

**خدعوك فقالوا : القلق عليك هو المكتوب !**

قد تسألين نفسك ·· هل كتب على أن امشى هذه الطرق الأربع التى تفضى بى الى مصيدة القلق التى تقع فيها بنات جنسى ؟؟ نحن نجيبك ·· لا ياسيدتى لم يكتب عليك القلق ·· فلا الثقافة ولا المعرفة والادراك ولا السلوك الأنثوى محتوم عليها أن تنقلب داخل نفس الأنثى لتحدو بها نحو عالم القلق الذى يدمر صحتها وثقتها بنفسها وانتاجيتها ·

ان كلا من الطريقين : النفس ـ اجتماعى والغريزى هو فى الحقيقة سلوك مكتسب · صحيح أن كثيرا من النساء يتربين منذ الصغر على الاعتماد على الرجال ، لكن يمكنهن أن يتعلمن مهارات حل المشاكل التى بدورها تؤهلهن لأن يضطلعن بدور فعال وايجابى فى هذا العالم · وعلى الجانب الآخر لو حدث بالمرأة طبيعتها كام ومربية وحاضـــنة أن تعيش مشاكل الآخرين وجب عليها أن تتعلم كيف تصرف ذهنها عن تلك المشاكل عند الضرورة ·

ورغم أن « الطريق المجتمعى » للقلق أمر واقع وحقيقى الا أن المرأة بوسعها أن تتعامل مع الضغوط النفسية وان تقلب كل هذه الموازين لـــو أرادت · وقد اكتشف « بوب » مدى صحة ذلك حين شفاه الله من نوبات الذعر Panic attacks وعقـدة الخوف من الأمـاكن المفتوحـة agoraphobia التى كان يعـانى منهـا · ان نوبـة الذعـر تنتـاب الانسان حين يستشعر جسمه قدرا هائلا من الضغط العصبى فيترجمه على انه خطر يهدده ، فيعلن حالة التأهب القصوى لاستجابة « الكر او الفـر » fight or flight ، لكن حين لا تلوح فى الأفـــق أيـة بـادرة للخطر يكون من العجيب ، بل من المخيف أن تهاجم الانسان نوبة الذعر بكل مايصاحبها من خفقان فى القلب ، وجفاف فى الحلـــق ، وغثيان مع شعور يشبه الاغماء · وعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ماهى فى حقيقتها الا خوف الانسان من أن تهاجمه نوبة الذعر بلا مقدمات · وتسوء حـالة

هذا الانسان حينما يحاول « تجنب » الذهاب الى الأماكن التى هاجمته فيها هذه النوبات المخيفة ، فما يكون منه الا أن ينتهى لما انتهى اليه بوب ـ ضحية أعتى أنواع عقد الخوف ـ فيعيش حبيس الدار ، ميالا الى التخلص من حياته البائسة ·

لكن بوب أفاق فجأة على الحقيقة التى وضعت حدا لمخاوفه ، وطردت نوبات الذعر من حياته الى غير رجعة · اذ أدرك أن كم الضغوط النفسية الذى كان يجثم على صدره لم يكن هو السبب الحقيقى وراء نوبات الذعر التى كانت تنتابه ، بل ان الخطأ يكمن فى طريقته هو فى معالجـــة تلك الضغوط · وسرعان ما بدأ بوب يتعلـــم كيف يتملك أدوات « ترويض » الضغوط النفسية ، والتخلص من حساسيته تجاه الخوف الذى يعتريه ، وينجح فى أن يشفى تماما بارادته وحدها ، وبتلك الأدوات الهامة ، دون اللجوء الى أية عقاقير أو مهدئات ·

منذ ذلك اليوم وحتى الآن شارك بوب فى علاج عشرات الآلاف من مرضى عقدة الخوف ( فوبيا ) الأماكن المفتوحة ، ومعظمهم من النساء ، وعلمهم كيف يحتفظون برباطة جاشهم فى مواجهـــة الضغط النفســـى والتوتر الشديد باستخدام نفس الأدوات التى ساعدته على التخفيف من حدة هذه المؤثرات · وسوف نقدم لك عزيزتى القارئة هذه الأدوات لاحقا فى هذا الكتاب ·

اذا انتقلنا للحديث عن « الطريق الفسيولوجى » للقلق وجـــدنا أن تقارير العلماء توضح أن اضطراب الهرمونات لا يكون ضرره كبيرا الا على قلة من النساء ، فيصف لهن الطبيب الهرمونات التعويضية · وقد جاء هذا العلاج نتيجة لسلسلة من أحدث الطرق لقياس كمية الهرمونات التى يحتاجها الجسم ونوعها ، الى جانب دراسة أفضل الوسائل لتناولها حتى تحقق أفضل النتائج المرجوة · والدراسات تـؤكد أن الدواء الذى يختاره الطبيب بعناية ، الى جانب النظام الغذائى والتمارين الرياضية ، والتهيئة الذهنية ·· كل هذه العناصر مجتمعة يمكنها أن تجنب اية امرأة متاعب فترة ما قبل الطمث أو التغيرات التى تحدث بعد انقطاعه ، أو بعد استئصال الرحم ·

تتمتع بعض النساء برؤية أكثر اتساعا من أقرانهن ، مما يتيح لهن استيعاب معلومات وتفاصيل أكثر تزيد بالتالى من فرصة اصابتهن

بالقلق · فاذا كان ذلك هو استعدادك فلا تخافى ، فسوف نشرح لك كيف تحولين استجابتك لهذه المعلومات الى اتجاه آخر غير القلق · يمكنك أن تقللى من القلق والتوتر عن طريق اعادة ترتيب الأفكار داخل رأســـك ، واستخدام أدوات المهارة التى سوف ندلك عليها ، الى جانب توفير القدر الكافى من الراحة والاسترخاء لجسمك من خلال تدريبات اللياقة البدنية · ببساطة يمكنك أن « تتخذى القرار » بأن تكفى عن القلق · !

لقـد أجريت فى ولايـة « بن » دراسـة حول تحديد الجنس عند مناقشة قضايا القلق · تقول الدراسة « يتفق أفراد مجتمعنـا على رأى واحد فيما يخص طبيعة الذكر وطبيعة الأنثى · فقد جرت العـادة على تعريف القلق بأنه سمة أنثوية نمطية ، لكن يشترك فيها الذكور والاناث على السواء · ولعل تسليم المرأة بدورها الوظيفى كأنثى هو الذى يجعلها تقدم طواعية على استشارة الطبيب عندما تصاب بالقلق ·

وهنا يقفز السؤال : هل تستطيع المرأة أن تسـلم بنظريـة تحديد الجنس والدور الوظيفى ولكن دون قلق ؟ ونحن نسوق لك الاجابة هنـا من كلمـة جلـوريا سـتاينم Gloria Steinem التى القتهـا فى مؤتمر قضايا المرأة الذى عقد فى دالاس فى ١٦ مارس عام ١٩٨٩ والذى قامت « مجلـة دى » D Magazine بتنظيمه · عقـدت الباحثة مقارنات بين تجربة المرأة كأقلية فى المجتمع ، وتجربة مجموعات عديدة من المهاجرين الذين يفدون الى الولايات المتحدة الأمريكية · وتم تحديد نقاط الضعف النمطية التى تميز كل مجموعة من هؤلاء المهـاجرين عن الأخرى ، ولكن فى نهاية البحث ثبت أن نقـاط الضـعف تلك ماهى الا افتراضات زائفة وغير موجودة فى الواقع · وتعلق الباحثـة قائلـة : « ان كتـاب المعضـلة الأمـريكية The American Dilemma للكـاتب جونـار ميردال Gunnar Myrdal يفسر لنا أن خرافة الشعور بالنقص الذى يعذب المرأة فى كل انحاء الأرض منذ الأزل تقابلهـا خرافـة مماثلة يكتوى بنارها السود فى كل مكان ، بل والشعوب الملونـة التى تعانى من التفرقة العنصرية ··· فتلك الخرافة تلصق بهم افتراءات واحدة تنحصـر فى ضـيق الأفق ، والسلبية والطفولية وعدم النضـج وفقدان التحكم فى الذات والافلاس فى المهارات العملية ··· وقد أصدرت دار نشر ذا سميثونيان كتابا بعنوان « القرود والملائكة والشعب الايرلندى » The Apes, Angels and Irishmen ، رصـد جميـع الخرافـات العنصرية الموجودة فى العلوم ، وبين أروقة الجامعات ، وفى أفلام الرسوم

المتحركة ، بل وفى ثقافات مختلف الشعوب ، وخرج منها بنتيجة واحدة اجمعت عليها كل هذه المصادر وهى أن قياس أبعاد الجمجمة يثبت أن الأيرلنديين ينحدرون من سلالة القرود بينما ينحدر الانجليز من سلالة الملائكة !! ما رأيكم فى هذا الهراء !! هل يغير من نظرتكم للحقائق البيولوجية ؟ » .

فضج الحاضرون بالضحك ، فأضافت : « اننا لا نشغل بالنا بمثل تلك الخرافات ! » .

## دعى القلق ... واسعدى بحياتك

الا يمكنك أن تقنعى نفسك بهدوء بأن كل مايدعونه على المرأة باطل ؟ .. ألا تستطيعين أن تتخذى قرارا بترك القلق جانبا والتمتع بالسعادة فى حياتك ؟ .. اننا نقوم فى ندوات « الحياة الايجابية » بتعليم الناس كيف يسعدون بحياتهم ، ولكن ليس عن طريق كبت مخاوفهم وقلقهم . فنحن نشرح لهم كيف يعدون العقل الواعى والعقل الباطن معا اعدادا جيدا عن طريق تحديد الهدف ، واتباع أساليب جديدة للتفكير ، واكتساب قدرات جديدة على التصور وتقدير الأمور ، هذا الى جانب بعض المخططات البسيطة التى تعينهم على مواجهة مشاكلهم وايجاد حلول لها ، لأنها لا تحل أبدا بتجاهلها . اننا نعلم الناس كيف « يقدمون لأنفسهم الرعاية » المطلوبة كى يخرجوا سالمين من المشكلة .

ولكى نساعد المرأة على الانتصار على القلق أعددنا خمس وسائل لاكتساب المهارة ، فاذا أتقنت استخدامها تخلصت من القلق نهائيا . وهذا ما سوف نساعدك على تحقيقه فى هذا الكتاب . وهذه الوسائل الخمس هى :

١ ـ فتشى عن السبب الحقيقى وراء القلق .

٢ ـ اعرفى الحلول والبدائل المتاحة أمامك .

٣ ـ ضعى تصورا محددا لأهدافك .

٤ ـ أقدمى على المجازفة .

٥ ـ دعى المشاكل تمر .

اذا تعلمت كيف تستخدمين هذه الأدوات الاستخدام الأمثل فسوف تكتسبين المهارة وتفلتين من الوقوع فى فخ القلق · سوف تتمكنين من ايجاد حل لمشاكلك بنفسك واتخاذ قراراتك فتتخلصين من الشعور بالتوتر والضعف · وبالمناسبة ·· ان ذلك لن يلغى « أنوثتك » أو يتنافى معها !!

**لؤلؤة القلق فى مواجهة دوامة القلق :**

ان الحديث مع العضوات فى المجموعات الصغيرة التى نعقدها قد أكد الشكوك التى كانت تساورنا حول القلق ، وهى أن القلق نوعان : قلق « نافع » وهو الذى يقودنا الى القيام بعمل بناء ، وقلق « ضار » وهو الذى يدمر صحة الانسان ، ويقضى على قدرته على الانتاج وعلى احترامه لذاته ·

ونحن نطلق على القلق النافع اسم « لؤلؤة القلق » اذ انه يتطابق فى مراحل تكوينه تطابقا تاما مع مايحدث داخل محارة اللؤلؤ : حين تتسلل حبة من رمال الى داخل المحارة المنيعة التى سرعان ما تفرز سائلا واقيا لها يحصنها ضد التهيج ، ويتوالى ذلك الافراز طبقة وراء طبقة حتى تبدع المحارة فى النهاية لؤلؤة نفيسة فى غاية الروعة · وهكذا فان المحارة لا تكون قد تغلبت على مايهيجها فقط ، بل تقدم لنا هدية رائعة من حيث لا ندرى · وهكذا انت حين يقودك القلق الى القيام بعمل تغيرين به سلوكك ، فلسوف يؤتى ذلك ثمارا رائعة عظيمة النفع على حياتك وحياة المحيطين بك من حيث لا تحتسبين · أما الدخول فى « دوامة القلق » فهو الدمار ، بل هو تدمير الذات الذى تحكى لنا العديد من السيدات عنه · فهن يدخلن فى الدوامة بارادتهن الحرة ظنا منهن أن ذلك عمل بناء يساعدن به أنفسهن ، وقد يصد عنهن ما يخبئه القدر لهن · وتجذبهن الدوامة فى هوس مجنون ، وتدور الدوامة وتدور ، وتخيب توقعاتهن فيزداد الغضب والاكتئاب ·· فهل يبتعدن اذن عن الدوامة ؟؟ ·· لا ! انهن يتشبثن بها حتى يصل بهن الانهاك اقصى درجة · يا لها من متاهة رهيبة ! ·

لقد اعترفت لنا عضوات المجموعات الصغيرة أن دوامة القلق تجذبهن فى تيارها أغلب ساعات اليوم ، ومن أكثر الشكاوى شيوعا قولهن : « ان القلق يجعلنى عصبية ، مضطربة ، دائمة الشكوى ، عدوانية وعاجزة عن النوم » أو « انه يجعلنى أوجه لنفسى نقدا قاسيا بلا رحمة » او « ان القلق يجعلنى انسانة فوضوية » أو « اننى أوبخ نفسى بشدة

واجرح مشاعرى بيدى » أو « ان القلق يشل تفكيرى ومشاعرى شـــللا كاملا » أو « انه يصيبنى بالصداع الدائم » ٠

لكن عندما نجحت قلة من هؤلاء العضوات فى احتـــواء قلقهن ، والاستفادة من نظرية « لؤلؤة القلق » صـــــرحت كل منهن قائلة : « لقـد أصبح القلق قوة ايجابية فى حياتى ، اذ قادنى الى اتخاذ الخطوة الأولى على الطريق الصحيح » أو « لقد دفعنى القلـــق الى البحث عن حـــل لمشاكلى » ٠

اما أنا وزوجى فقد عرفنا كلا النوعين من القلق قبل أن نتعلم كيف نحتويه ٠ فقد كنت أقضى الليالى الطويلة دون أن يغمض لى جفن من فرط القلق على ولدنا كلما تأخر خارج المنزل ، ظنا منى أن سوءا قد ألم به ٠ اما بوب ـ زوجى ـ فكان يشعر بأنه غير كفء فى عمله ، وكان يردد لنفسه دوما : « اننى لا أصلح لشىء ! » ٠ ولكن ما ان تعلمنا كيف نحتوى القلـــق وتدارسنا نظرية اللؤلؤة حتى تفتحت أعيننا على مافاق كل تصورنا ،ونجحنا فى الوصول الى حل نهائى لكل مشكلة من مشكلاتنا ٠ لقد وجدنا طريقة جديدة ورائعة لكى نعيش حياتنا فاطلقنا عليهـــا « الحيـــاة الايجابية » Life Plus ، فهى تعنى لنا حيـــاة تملؤها السـعادة والهنـــاء برغـم وجود المشاكل والصعاب ٠ وهذا عزيزتى القارئة ما فى امكانك تحقيقه : حياة رائعة بعيدا عن دوامات القلق ، حياة بلا سلبية ، بلا خوف ، بلا حط من قدر الذات ٠ وسوف نشرح لك فى الفصل القادم كيف نجحنا فى ذلك ، راجين أن تنجحى أنت أيضـــا فى اســـتخدام وســـائل اكتســـاب المهارة واتقانها ٠

## الفصـــل الثـانى

# ماذا علمتنا الحيــاة عن الطريق النفس ـ اجتمــاعى نحو القلق ؟

نجحت « اديل » فى الحصول على فرصة عمل جيدة ، لولا أنها مع مرور الوقت اكتشفت ان ذلك العمل لا يتيح لها اية فرصة للتقدم أو الترقى · فأرادت أن تتركه وتبحث عن عمل اخر ، لكن لم تجد لديها الشـــجاعة الكافية للاقدام على تلك الخطوة ، فأصابتها حالة من القلق الشـــديد ، وجاءت تشكو لنا قائلة : « أشعر أننى قد تجمدت فى قالب أصم ! وهذا هو اشد ما يقلقنى الآن · ماذا لو تركت عملى هذا ثم لم اوفق فى العثور على بديل اخر ؟ ، ماذا لو ظللت فى عملى الحالى وانتهى بى الأمر الى ضائقة مالية ؟ اننى بين خيارين احلاهما مر ! ومهما كان اختيــارى ، فسوف أظل فى معاناتى الى الأبد ! » ثم اطرقت اديل فى أسى شديد · وأدركنا اننا امام نموذج حى لدوامة القلق وهى تفتك بضحيتها ، اذ يدور عقلها فى دوائر مفرغة لانهائية ، بينما تتجمد هى فى مكانها عاجـزة عن الحركة · ثم أضافت وصوتها يقطر حسرة : « اننى بارعة فى القلق ! ، واظن اننى قد ورثت ذلك عن والدتى التى طالما شهدتها وهى تتمزق من القلق · ففى احدى الليالى ، وكنت فى الثالثة عشرة من عمرى ، فوجئت بأمى توقظنى فى منتصف الليل وهى فى حالة من الهياج الشديد قائلة : « يا آديل ·· لقد خرجت اختك فى رحلة الى النهر بالدراجات مع النادى ولم تعد حتى الآن ! » ، فحاولت أن اطمئنها وقلت : لا تقلقى يا أمى فربما عادوا من الرحلة مبكرا فذهبوا الى منزل احدهم ·· لكنها لم تكن منصتة الى فقد.كان خيالها قد جمح بالفعل وتوغل فى غابة من الأفكار السوداء ·· « ولكن يا آديل ·· لقد لبست اختك حذاءها الرياضى ·· » ، وهنا انتابتها

الهستيريا ٠٠ « ماذا لو انفك رباط حذائها وشبك فى تروس الدراجة ؟!
ماذا لو سقطت فى النهر دون أن يدرى بها أحد ؟ ٠٠ ياالهى ٠٠ لابد أن
أتصل بالشرطة !! » ٠

واسترسلت آديل فى سرد ذكرياتها : « لقد كانت أختى طبعا فى منزل
صديقتها كما توقعت ، لكن قدرة أمى غير العادية على نسج تلك الأحداث
المفزعة والفواجع فى عقلها نضحت على شخصيتى ، وأصابتنى العدوى ،
فأنا اليوم أفعل نفس الشىء وأعيد تاريخ أمى بنفسى ٠ اننى أتخيل كل
ما يمكن أن يدور بخلد الآخرين ـ المستحب منه وغير المستحب على
السواء ، بل اننى أستطيع أن أراهم ، وأسمع حوارات بينى وبينهم كثيرا
ما تتراءى لى وكأنها واقع معاش ينبض بالحياة ٠ ويلهث عقلى فى دوامات
تأخذنى فى متاهات لانهائية كلما أويت الى فراشى في الليل ، وكلما أفقت
من نومى فى الصباح ، فيزداد خفقان قلبى فى سرعة مخيفة ٠ اصبحت
اقضى يومى مفتوحة العينين ، أحملق فى وجوه الناس ، غير واعية لما
يقولون ، شاردة الخاطر ، سارحة البال ٠

لقد سلكت آديل منذ نعومة أظفارها الطريق النفس ـ مجتمعى
للقلق ، وتعلمت كيف ترتمى فى دواماته ٠ فلقد جنت عليها ظروف
نشأتها الأولى ، اذ لم تجد أمامها نموذجا سوى تلك الأم مريضة القلق
القهرى المتسلط ، علمها كل ذلك أن تنسج بخيالها أفظع الكوارث ٠
وما لبثت الضغوط الاجتماعية أن قوت تلك النزعة فى داخلها ، حيث دفعتها
دفعا الى لعب دور الأنثى التقليدى بكل مافيه من سلبية حيال أية مشكلة
بدلا من اتخاذ أية خطوة ايجابية ٠

ان التجارب التى قمنا بها على مجموعاتنا الصغيرة قد أثبتت عدم
صحة ما تدعيه العضوات ، فالأم لايمكن اعتبارها المصدر الأول والوحيد
الذى تستقى منه الابنة القلق وتتعلمه ٠ فنحن كثيرا ما نجد الوالدين
الواعيين اللذين يحرصان على أن يوفرا لابنتهما الرعاية الكاملة ، وأن
يغرسا فيها قدرا كبيرا من الثقة والاعتزاز بالنفس ، بل ويربياها على
أساس من الاستقلالية تماما مثل اخوتها من الذكور ٠ ورغم ذلك كله
قد تشب الابنة لتصبح فريسة للقلق نتيجة تعرضها لظروف أخرى وتجارب
مرت بها فى مراحل الطفولة المبكرة ، تسببت فى اعطائها فهما خاطئا
للنفس ٠ وحين سألنا العضوات عن تلك الظروف والتجارب المبكرة
عجزت الكثيرات منهن عن تحديدها أو تذكرها بشكل واضح ، لكنهن

اجمعن على انها هى التى تركت أثرها على خيالهن فتعلم كيف يشطح فى تصورات مرعبة ويرسم سيناريوهات فظيعة مثل خيال آديل ٠

أما « جيسيكا » فهى عضوة أخرى لكن من مجموعة فلوريدا ، وقد صارحتنا بأن القلق لديها قد أصبح عادة رذيلة لاتستطيع الاقلاع عنها حتى لو أرادت ذلك ، فقد أصبحت أسيرة لها ٠ وتقول فى وصفها للقلق : « ان القلق يصبح أحيانا مثل « الرياضة » التى تستطيع أن تمارسها أينما تحب وحينما تحب ، منفردة أو بالاشتراك مع آخرين ٠ انه « اللعبــــة » التى لاتحتاج فيها الى مضرب أو أى أدوات أخرى ٠٠ » ٠

لقد علمتنا تجاربنا الخاصـــة مع القلـق أن الطريـــق النفس ـ مجتمعى للقلق يبدأ بصدمة سواء أحقيقية كانت أم وهمية ، فعندئذ يكون ادراكك الحسى للحدث أهم بكثير من حقيقة الحدث ٠

## جين ٠٠ وتجربتها مع القلق

بدأت «جين» مشوارها مع الألم والقلق وهى مازالت طفلة فى الرابعة من عمرها ، يوم دخلت المطبخ فى غفلة من أمها وجذبت اناء به ماء يغلى من فوق النار ، فسقط عليها وأصابها بحروق بليغة كادت تودى بحياتها فنقلوها الى المستشفى ٠ وخلال الفترة الطويلة التى قضتها فى المستشفى لعلاجها من الحروق ،خذت أسنانها فى السقوط واحدة تلو الأخرى حتى خلا فمها تماما من الأسنان ٠ وخوفا من أيـــة عـــدوى ، كانت احـــدى الممرضات تحلق لها شعر رأسها أولا بأول ٠ وأخيرا خرجت جين من المستشفى بعد أن قدر لها أن تنجو من الكارثة ٠٠ لكنها عادت الى البيت لتواجه كارثة أخرى ٠ ففى أول يوم لها فى المدرسة بعد الحادث أخـــذ الأطفال يسخرون منها ويضحكون من البقع الحمراء وآثار الحروق التى غطت جسمها كله ، ومن شعرها الأشعث القصـــــير وفمها الخـــالى من الأسنان ٠ أما باقى الأطفال فقد أصابهم الذعر من منظرها فابتعدوا عنها ٠٠ وبقيت جين وحيدة ٠٠ منبوذة ٠٠ جريحة النفس والقلب ٠

ولاحظ أبواها فى الطريق الى البيت نظرات الألم والمعاناة تطل من عينيها ٠ وسرعان ما أدركا أنه بينما كانت حروق الجسد تندمل وتشفى كانت ندوب الروح تزداد عمقا وضراوة ٠ فأخـــذ الأبوان صـــغيرتهما الحزينة ، والتفت الأسرة حولها ونظروا فى عينيها قائلين : « ان أجمل

مافيـــك ياجين يكمن فى داخلـــك ·· ليس فى شــكلك الخارجـــى أو مظهــرك » ·

ومضت الأيام ، وكانت كلما سخرت منها زميلة فى المدرسة تردد لها أمها نفس المبدأ : « ان الجمال جمال الروح » · لقد كانت الأم تحــاول أن تزرع فى ابنتها الثقة والاعتزاز بالنفس ، لكن كل محاولاتها راحــت هباء ، فقد ظل ادراك جين لذاتها ثابتا لا يتغير : « جين المشوهة » ! ولــم يقف الأمر عند هذا الحد ، بل كان القدر يخبىء لها المزيد من الآلام · فقد أصيبت فى التاسعة من عمرها بنوع من سرطان العظام · لكن اكتشاف المرض فى مراحله المبكرة ســاعد على شــفائها منه بعد تلقيها جرعـــات مكثفة من العلاج الكيميائى · وتطلب ذلك أن تظل بالمســـتشفى لفترات طويلة أعادت لها ذكريات مرضها الأول بكل معاناتها ·· فأصبح ادراك جين لذاتها ينحصر فى صورة واحدة : « جين ·· العليلة » ·

تقول جين : « ان ادراكى لذاتى لم يكن ادراك من تشعر بأنها غير محبوبة من الآخرين ، أو انها تختلف عن الأخريات لأن أذى عاطفيا قد لحق بها ·· كلا ·· ان الشعور الذى كان يلازمنى هو أننى غير راضية عن نفسى ، كنت دائمة القلق بشأن مظهرى ، وطالما تساءلت : هل ياتــرى سأحظى فى يوم من الأيام بالحب الذى أفتقده ؟! » ان هذا الشعور بعدم الرضا عن النفس هو الذى دفع جين دفعا لتحقيق المستحيل كى تثبت لذاتها قبل الآخرين أنها جديرة بكل احترام وتقدير · ففــى المدرســـة الثانوية تقدمت للاشتراك فى مسابقة ملكة جمال المدينة ! وفازت فعــلا بلقب ملكة جمال ونستون ـ سالم بشمال كاروليـنـــا ·· فـــازت رغـــم التشوهات والندوب التى كانت منتشرة بجسمها · وفى الجامعة خشيت الا يكون لها شعبية بين زملائها وزميلاتها فرشحت نفسها وتم انتخابهـــا رائدة للدفعة كلها · وفى سن التاسعة عشرة فوجئت بزواج بعض صديقاتها المقربات ، فأصابها الذعر وسألت نفسها : « ماذا لو فاتنى قطار الزواج ؟ » فسارعت بالزواج بلا تفكير ثم أنجبت طفلا ·· وهنا وقعت جيـــن فى دوامة القلق بحق !! · وبدأت تسائل نفسها : « ماذا لو لــــم أكن أمـــا صالحة ؟ ·· ماذا لو أخطأت فى شىء ؟ » ·· وتسبب القلق والتوتر الشديد الذى أصابها فى حرمانها من الشعور بالسعادة والاستمتاع بأمومتها · وتقول جين : « ان السبب الذى جعلنى آخذ الأمومة بهذه الجدية هو أننى كنت أضع نصب عينى سؤالا واحدا : ماذا سيظن الناس ( بى ) لو لم يكن

( طفلى ) مثاليا فى كل شىء ؟ ·· لقد كنت أريد أن ينظر النـــاس الى ويقولون ( لقد فعلت الصواب ) » ·

لم تتوقف سلسلة انجازات جين عند هذا الحد ، بل عادت للدراسة بكليتها وتقدمت للحصول على درجة الماجستير ، فى الوقت الذى كانت تعمل فيه بوظيفتين معا ، الى جانب عملها فى المنزل كزوجة وأم مثالية · ونجحت جين ، وأصبحت مثالا للمعلمة الكفء · لكنها تقول : « كنــت أبدو بمظهر المنتصرة الفائزة امام الناس · أما فى داخلى فقد كان يدفعنى نحو كل تلك النجاحات شعور قوى بأننى غير جديرة بأى نجاح ·· وتلك الناجحة ليست أنا ·· انما أنا : ( جين المشوهة ·· العليلة ! ) ·· وكلما حققت نجاحا جديدا ، كان ذلك الصوت البغيض يتردد صداه فى نفسى : « هاها ·· أتظنين أنك قد نجحت ؟؟ ·· لا لا ·· انك واهمة ·· فمازال النجاح بعيدا ·· هيا ·· افعلى المزيد !! » ·

وهكذا ظلت جين تدور فى حلقة مفرغة ·· كلمـا زاد قلقهـــا ، وخوفها من الاخفاق والفشل تضاءل شعورها بالثقة وبقيمة ذاتها · واذا زاد شعورها بأنها غير جديرة بالنجاح تضاعف الخوف والقلق والتوتر فى داخلها · كان ذلك لايزيدها الا اصرارا على تحقيق المزيد من النجاح ، ثم لا تلبث أن تخنق نجاحها بيدها وتحطم ذاتها من جديد · ولـــم يكن من ملاذ أمام جين من مخاوفها سوى حضن أمها ، التى كانت تغرقها بفيض من الحنان والأمان ، وتبعث الطمأنينة فى نفسها وتؤكد لها أنها انسانة ناجحة ولاعيب فيها ·· حتى أصبحت جين لاتتصور الحياة بدون ذلك المدد الفياض · وسرعان ماتملكها خوف غير مبرر على أمها ـ التى كانت فى أتم صحة ـ من أنها سوف تموت ·وتحكى جين : « كنت كلما سمعت صفارة الانذار لأى سبب أهرع الى الهاتف وأسأل اذا كانت أمى بخير » · وكان زواج جين أيضا يمر بمنعطف خطير فى هذه الفترة ، خاصة حين اضطرت للانتقال الى تكساس حيث كان التكيف صعبا وأليما ، مما وضع نهاية محتومة لزواجها ·· ووقع الطلاق ·

واصبح لزاما عليها ـ لأول مرة ـ أن تتخذ قرارا لنفسها ، فقررت أن تبحث عن علاج لتتغلب على الحالة التى تسيطر عليهـا وتســتعيد ثقتها بنفسها · واخيرا آن للناقد الداخلى القاسى أن يصمت الى الأبد ·

تقول جين : « لم أدرك أننى — رغم تشوهاتـــى — فتـــاة طبيعية لا عيب فيها قبل بلوغى الأربعين » · فبعد أن تعززت لدى جين الثقــة بالنفس واحترام الذات استطاعت أن تفسر حالتها بأنها كانت حافــزا وباعثا على العمل والانجاز ، وليس تجريما للذات أو اتهاما مســتمرا بالقصور · بل لقد أدركت أن بوسعها القيام بما تريد من أعمال تدخــل البهجة والسرور على حياتها · فاشتغلت بالقاء المحاضرات العامة فترة ، ثم غيرت نشاطها وقامت بتكوين مؤسسة تعاونية جميع أعضــائها من النساء ، وكانت تخاطب من خلالها كبرى الشـركات والمؤســسات حـول الطاقة البشرية وكيفية اســتغلالها فى الســوق · ثم بدأت جين ترســم فى خيالها الصورة التى تحلم بها لشريك الحياة ، ولم تكد تمضى بضــعة شهور حتى التقت به ·· كان « بوب » هو فتى الأحلام الذى وجدت فيــه كل ماتمنت ، فتزوجته ، وشرعا يعملان معا بالتدريس فى حلقات « الحياة الايجابية » لمساعدة الآخرين من الجنسين على اجتياز محنة القلق والحد من استعدادهم الفطرى له · وشعرت جين أنها خرجت بدروس مستفادة من محنتها ، اذ تعلمت أنه يتحتم عليها أن تتحمل وحدها مسئولية اسعاد نفسها ، لا أن تنتظر من بوب أو من عملها أن يحققها لها ، فتقول : « لقد كانت رحلة شاقة وطويلة ، لكننى حتى الآن أجد نفسى أحيانا ( متلبسة ! ) بالقلق ويلح برأسى السؤال : ماذا لو ؟ · عندئذ فاننى لا أتوتر ، ولا اترك القلق يأكلنى ، ولا أشرع فى اجترار آلامى ومخاوفى كمـــا كنت افعل من قبل ، بل أسرع بتطبيق أساليب اكتساب المهارة فى التعامـــل مع القلق — التى توصلت اليها انا وبوب ونقوم بتعليمها للآخرين ايضا حتى يكفوا عن القلق — عندئذ أفيق من حالة التوتر ، وأترك الهم جانبا ، وأشرع فى اتخاذ الخطوات العملية الايجابية لحل المشكلة · وكثيــرا ما فاجأتنى طريقة « لؤلؤة القلق » بحلول رائعة ماكنت لأحلم بايجادها ابـــدا » ·

حين بدأت جين تشرك الأخريات فى افكارها حول القلق وما يثيره من مشاكل ، بدأت تلاحظ الطرق المختلفة التى دفعت بكل منهن الى دوامة القلق · ومن ذلك اتضح لها أن هناك علاقة وثيقة بين تضاؤل الشعور بقيمة الذات والقلق · وتعلق على تلك المرحلة قائلة : « ادركت اخيرا أن طفولتى لم تكن بكل صدماتها واوقاتها العصـــيبة اسوأ من طفولـــة الكثيرين من حولى · فكل منا تنطوى نفسه على جرح قديم : قد يكمن فى فقدان الأبوين منذ الصغر ، أو ضعف المستوى الدراسى والتعثر فى سنى

الدراسة بشكل دائم ، وربما بسبب ادمان الأبوين للمسكرات ، أو اهاناتهما الدائمة للطفل • وقد تمضى حياتك كلها خلوا من أية آلام أو جراح حقيقية ، لكن عدم الثقة بالنفس وانعدام الشعور بقيمة ذاتك يلازمك بلا مبرر • ان فهمك لذاتك والصورة التى ترين نفسك عليها هى الفيصل الحقيقى ، وعليها يتقرر مصيرك •• هل يفارقك القلق ؟ أم يلازمك كظلك طوال العمر ؟؟ ! » •

## عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة

## وكيف دلت « بوب » على علاقة المرأة بالقلق

ان قصة بوب مع القلق تؤكد أن فهم الانسان الخاص وادراكه النفسى لدوره النوعى فى المجتمع كذكر أو أنثى هو الذى يشكل طباعه ويحدد استعداده للقلق من عدمه • فمنذ طفولة بوب المبكرة وجد نفسه ينحى نحوا سلبيا تبعيا فيما يسميه علماء النفس : «دور الأنثى النوعى» • ولربما يعود السبب فى ذلك الى أنه ولد بعيب خلقى فى قدمه لم تفلح الجراحة فى اصلاحه ، فكتب عليه أن يعيش برجل شبه ضامرة ، وأن يقاسى الأمرين من السخرية والاهانة المستمرة من جانب رفاقه فى المدرسة • فتملكه الشعور بالنقص وعدم الأمان ، بل والعجز عن أداء مايريد أن يقوم به • ولم يزده ذلك الشعور فى آخر الأمر الا اصرارا على تعويض حرمانه ، وتحقيق أحلامه وطموحاته • وواصل دراسته حتى تخرج فى الجامعة ، وتنقل بين ست وظائف مختلفة فى مجال المبيعات وادارتها فى فترة لا تزيد عن سبع سنوات • فقد كان فى كل مرة يقدم فيها لعمل جديد يشعر أنه سوف ينجح فيه وأنه مناسب له ، ولكن ما ان يشرع فيه بالفعل حتى يعجزه شعوره بالنقص عن تحقيق أى نجاح أو انجاز • واستمر به الحال على هذا المنوال حتى نجح أخيرا فى تكوين شركة أعمال تنفيذية خاصة به • لكن شعوره بالنجاح كان باديا على السطح فقط ، أما فى قرارة نفسه فقد كان القلق والتوتر والاكتئاب يملك عليه مشاعره ، ويفسد عليه أى طعم للنجاح • يقول بوب : « كان يتردد فى داخلى صوت لا يكف أبدا عن تسفيه نجاحاتى والتقليل من شأنى ، حتى عشت مهددا بأن يكتشف أى انسان حقيقتى ـ كما كنت أتوهمها ـ فما أنا الا مخادع •• زائف » •

ولما بلغ بوب الثالثة والثلاثين توفى والده • وكانت الصدمة قاسية على أمه ، فتحامل على آلامه وابتلع أحزانه كى يواسى أمه

المكلومة · وهكذا وقع بوب تحت ضغوط نفسية كانت فوق احتماله · كان يشعر وكأن القلق والتوتر والهموم تهطل عليه كالمطر ، وتتجمع فى برميل يحمله فى داخله · حتى جاء يوم كان يبدو عاديا كباقى الأيام ·· اذ كان بوب يطالع صحيفة الصباح « وول ستريت » ـ وبينما كان جالسـا فى هدوء ·· اذا بالبرميل يطفح ·· واذا بطوفان من الضغط النفسى يجتاح كيانه · وهنا استشعر الجسم الخطر فسـارع بافراز كمية كبيـرة من الأدرينالين كرد فعل طبيعى لمجابهة الخطر أو للهروب منه · وتسبب هذا الكم الهائل من الأدرينالين فى اصابته بنوبة ذعر أشبه بالأزمة القلبية · لكن الأطباء عجزوا عن تحديد أبعاد المشكلة ، فلم يصفوا له سوى بعض المهدئـات · لكن النوبات تكـررت وتوالت وزادت حـدتها بشـكل مخيف حتى شك بوب فى أن الأماكن التى هاجمته فيها النوبة هى التى سببتها ، فبدأ فى الابتعاد عن تلك الأماكن · وكلما زاد قلقه وخوفه زادت النوبات ، وزادت الأماكن التى أصبح محـرما على بوب ارتيادها ·· وهكذا انتهى به الحال بأن أصبح حبيس الدار يعانى من عقدة « الخوف من الأماكن المفتوحة » لدرجـة أن النوبة كانت تهاجمه حتى لو حـاول فتح الباب ليلتقط صحف الصباح !! · هنا سأل نفسه : « هل جننت ؟ » ·· ومع هذا الخوف الجديد حاول بوب التخلص من حياته ·· لولا أن اكتشف السـبيل الى تغيير تفكيره وقلب نظام حياته تماما ليسـلك بهـا اتجاها آخر ·

يروى بوب فى كتابه الأول « القلق ونوبات الذعر » كيف تغلب على عقدته بلا عقاقير · لقد بدأ بالمجازفة والخروج من باب المنزل كى يغالب خوفه من حدوث النوبات · بل انه استخدم الوسـائل الايجـابية التى استطاع بها الحصول على مؤازرة العقل الباطن مثل وضع تصور لنفسه وهو يتصرف بايجابية ، ثم اثبات ذلك التصور بالأقوال والعبارات التى تؤكد أنه قادر على القيام بذلك · ثم عمل على تزكية شـعوره بالاعتزاز بالنفس عن طريق تحديد الأهداف ثم إنجازها بنجاح · وهكذا استمر بوب فى سعيه حتى شفى تماما من عقدته · وأدرك أنه عرف الطريق ، وأتقن وسائل العلاج الذهنى والبدنى والروحى · فطبقهـا أول ماطبقها على نفسه ، اذ نجح فى انقاص وزنه ، وزيادة لياقته البدنية ، واقتحم مجـال الخطابة والقاء المحاضرات العامة حتى يعلنها للجميع : أن بوسعهم أيضا خوض تجربة التحول التى عاشها هو بكل روعتها · وأطلـق عليها اسـم « الحياة الايجابية » · واستطاع بوب فعلا مسـاعدة عشـرات الآلاف من

الناس كى يستفيدوا من هذه الوسائل لعلاج أنفسهم والخلاص من براثن القلق ٠

وقرر بوب المشاركة فى « الجمعية الأمريكية لعلاج الفوبيا » ٠ حيث اطلع على عدد من البحوث يحاول فيها بعض العلماء اثبات نظرية تقول بأن مرضى عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة أو « الأجورافوبيا » يكون لديهم الاستعداد الوراثى الذى يجعلهم عرضة للاصابة بهذا النوع المرضى من القلق ، واكتشف أيضا أن ٧٠٪ من الحالات كانت من النساء ، فسأل نفسه : لم تصاب المرأة اكثر من الرجل بهذه الأمراض النفسية ؟ وهل تلعب الفروق الجسمانية بين الجنسين دورا فى ذلك ؟ هنا قرر بوب أن يجرى لقاءات مع عدد من كبار الأطباء والاخصائيين النفسيين الذين يقومون بعلاج الفوبيا ٠ وتوصل الى أن الضغط النفسى وحده كفيل بأن يصيب الانسان بعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، حتى ولو لم يكن لديه أى استعداد وراثى لذلك ٠ ويؤكد د٠ كريستوفر ماكولو على تلك الحقيقة العلمية فى كتابه « كيف تتحكم فى القلق » اذ قام بتحليل نفس المعطيات التى اعتمد عليها علماء الجمعية الأمريكية للفوبيا لكنه خرج باستنتاج مناقض لادعاءاتهم قائلا : « ان من يعانون من نوبات الخوف أو القلق الشديد ماهم الا أشخاص طبيعيون ، لكنهم تعرضوا لضغط عصبى ونفسى شديد استمر لفترة طويلة ، فتسبب ذلك فى أن اعتادت أجسامهم الاسراف فى افراز الادرينالين ( ابينفرين ) الذى يؤدى بدوره الى حدوث تقلصات مستمرة فى عضلاتهم » ٠

لقد توصل بوب من خلال هذا البحث الطويل الى أن أكثر ضحايا نوبات الذعر هم الذين يقفون سلبيين أمام الضغوط النفسية ، ولا يفعلون اى شىء لمنع الهموم الصغيرة من أن تتضخم وتتحول الى مخاوف كبيرة ٠ فاذا لم يبدأوا ببناء الثقة فى أنفسهم من جديد فان النوبات تتكرر وتزداد حدتها ، ويتملكهم الرعب من ارتياد الاماكن التى تهاجمهم فيها النوبات ، فيصابون بعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ٠

ان هذا السلوك السلبى الاتكالى فى مواجهة الضغط العصبى والنفسى هو مايسميه علماء النفس « بالدور النوعى الأنثوى » ، وهو ينطبق بالفعل على معظم النساء ، لذا فان المرأة تشكل الغالبية العظمى من ضحايا نوبات الذعر ٠

لكن بوب يعلق قائلا : « أعتقد أن الانسان الذى يحمل سمات الشخصية النوعية الأنثوية ـ رجلا كان أم امرأة ـ يكون عرضة للقلق أكثر من غيره ، وغالبا ما يصاب بالفوبيا • ان المرأة قد يكون لديها الاستعداد الوراثى للاصابة بنوبات الذعر ، لكن هذا لايعنى أن اصابتها بها محتومة • فهى تستطيع الانتصار على القلق باستخدام أسلحة بسيطة أولها تحديد الهدف •• ثم يليه باقى الأسلحة والأدوات الصغيرة التى تسيطر بها على افراز الادرينالين فى الجسم ليعود الى حالته الطبيعية •

## ما أشد ما يقلق المرأة ؟

حكت لنا عضوات مجموعاتنا الصغيرة عن أشد ما يقلقهن ، وكان من الملاحظ أن معظمهن قد سلكن الطريق النفس ـ مجتمعى للقلق ، فبرغم اختلاف ظروف الطفولة المبكرة التى عشنها فان كلا منهن قد تولد بداخلها ـ لسبب أو لآخر ـ شعور بالنقص ، وعدم الاعتزاز بالنفس ، وميل لتحقير الذات ، حتى أصبحت الطبيعة السلبية المتواكلة هى السمة الغالبة بينهن ، لدرجة اعترافهن : « نعم نحن نقلق ، ولا نكف عن القلق أبدا •• » •

لقد كانت « الهموم المادية » هى الأكثر شيوعا بين عضواتنا ، نظرا لزيادة نسبة المرأة العاملة التى تشارك مشاركة أساسية فى دخل الأسرة ، أو تلك التى تعتبر العائل الوحيد لأفراد أسرتها • كان القلق ينتابهن فتسأل كل واحدة منهن نفسها : « من أين لى بالمال الكافى لتسديد كل هذه الفواتير ؟ » أو « ماذا لو مرضت ولم أجد من ينفق على الأسرة ؟» أو « لن يتوافر لى أبدا المبلغ الذى يكفينى لو تركت العمل وتقاعدت » •
أما الهموم الأخرى التى احتلت الأولوية فى القائمة فهى كالآتى :

- **العلاقات** : « هل أجد من يحبنى ؟ » ، « أخشى أن أفقد صديقى أو زوجى » ، « أشكو من الوحدة القاتلة » •

- **المظهر** : « فرط السمنة » ، « النحافة المفرطة » ، « البشرة غير الصافية » •

- **ارضاء الآخرين ( أو عدم ارضائهم )** : « كيف أكون حازمة دون أن ينال ذلك من أنوثتى ؟ » ، « كيف أرفض ما يطلبه منى الآخرون دون أن أجرح مشاعرهم ؟ » •

● **اتخاذ قرار غير صائب** : « تساؤلات حول عملى ومستقبلى » ، « مشاكل تواجه حياتى الزوجية » ، « هل أنجب طفلا أم لا ؟ » .

● **الصحة** : « ماذا لو أصبت بمرض مزمن ؟ » أو « ماذا لو لم أسترد صحتى بعد هذا المرض الذى أصابنى ؟ » .

● **مشاكل الأطفال** : « هل سأكون أما ناجحة بحق ؟ » أو « ماذا لو سقط أولادى فى بؤرة المخدرات ؟ » أو « كيف أحمى أولادى من الأخطار كالخطف مثلا ؟ » أو « هل أعطى زوجى السابق حق حضانة الأولاد ؟ » .

● **ضيق الوقت** : « لا أجد وقتا كافيا لعملى ولأولادى » أو « الكل ينتظر منى ما ليس فى طاقتى » .

● **التقدم فى العمر** : « التجاعيد » ، « مكافاة نهاية الخدمة » ، « ماذا لو عشت العمر بلا زواج ؟ » ، « ماذا لو لم أنجب على الاطلاق ؟ » .

● **الأداء فى العمل** : « ماذا لو لم اقم بعملى بالكفاءة المطلوبة ؟ » ، « ماذا لو فصلونى أو استبعدونى من عملى ولم أجد عملا آخر ؟ » .

● **الوالدان** : « صحة الوالدين » ، « الآمال الكبيرة التى يعلقانها على » .

● **شئون عالمية** : « السلام » ، « التلوث » ، « الأخلاق » ، « المخدرات » .

## ماذا يقول العلماء عن القلق ؟

ربما تثير هذه القائمة فى رأسك السؤال : ما الفرق اذن بين الهموم العادية « المشروعة » والقلق ؟ . ونحن ياعزيزتى القارئة لا نقول بانه من الخطأ أن تخشى عواقب بعض الامور العادية ، لكنه من اكبر الأخطاء أن تتركى خوفك يكبر ويتعاظم بلا مبرر حتى يتحول الى قلق مرضى . فلو مرض أحد أولادك أو أحد والديك ـ على سبيل المثال ـ من المؤكد أنك سوف تخافين عليهم ، واذا حل موعد سداد ايجار المنزل وأنت بلا عمل مثلا ، فلن يكون طبيعيا أبدا أن تستقبلى هذا الأمر ببرود وبلا توتر أو قلق . أما أن تتركى معدتك تتقلص وتتكور على نفسها لمجرد

خوفك من الا توفقى للزوج المناسب ، أو الا تكتبى التقرير المطلوب منك على احسن صورة ، فهذا هو الخوف الضار بعينه ، لأنه خوف بلا مبرر ٠

ان دكتور زينيث ز٠ التشوير رئيس قسم الطب النفسى بكلية طب ساوثهامبتون بجامعة تكساس يوضح الفرق الكبير بين القلق والخوف فى عبارات بسيطة فيقول : « ان الفرق بين الخوف والقلق هو ان الخوف له مبرر وسبب مشروع ، أما القلق فلا سبب له ٠ الخوف هو أن تشعر بالرعب أذا رأيت نمرا مفترسا امامك ، أما اذا شعرت بالرعب دون أن ترى أى نمر فهذا هو القلق » ٠ وطبقا لهذه القاعدة ، فان المحصلة التى خرجنا بها تقول : اذا رأيت فى نفسك انك غير جديرة بأى نجاح ، وانك انسانة بلا قيمة ٠٠ فانت خائفة رغم عدم وجود أى نمر امامك !! ٠

تؤكد الدراسات التى أجريت حول القلق فى ولاية « بن » ما يلى :

« ان العامل المثير للقلق يمكن أن ينبع من داخل الانسان ممثلا فى فكرة أو صورة مخيفة ٠ ويشير البحث الذى قمنا به الى أن أكثر المواقف التى يخشاها الشخص الميال للقلق بطبعه هى التى يقيمه فيها المجتمع ٠ كما تدلنا الخبرة والنتائج العديدة التى خرجنا بها على ان الهم الأساسى الذى يحمله مثل ذلك الشخص هو الخوف من الفشل أو الرفض ٠٠٠ ان مايشغله دائما هو صورته فى عيون الآخرين ، والفكرة التى يأخذونها عنه ، لذا فانه يقضى الساعات الطوال يستعرض جميع المواقف والاحتمالات ، فيصبح غير قادر على الاختيار أو اتخاذ القرار ، خاصة اذا كان هذا القرار أو الاختيار قد يحتمل الفشل ، أو قد يلقى الرفض من الآخرين » ٠

أرأيت ذلك النموذج الحى لدوامة القلق ؟! سوف نستكمل الحديث باستفاضة فى الجزء الثانى من هذا الكتاب حول الطريقة المثلى لطرد هذا النوع من التفكير من حياتك الى الأبد ٠ وحتى ذلك الحين خذى من وقتك الآن دقائق معدودة ، وأجيبى عن الأسئلة الآتية ، فسوف توضح لك الرؤية على الطريق الذى تسلكينه فى الحياة ، فقد تكونين دون أن تدرى سائرة على الطريق النفس ـ اجتماعى المؤدى الى دوامات القلق ٠

## اختبار الطريق النفسى ـ اجتماعى نحو القلق

اقرئى العبارات الآتية ثم ضعى أمام كل عبارة ما يناسبها من هذه التعبيرات : اما «خطأ تماما» ، أو «خطأ فى الغالب» ، أو «صواب فى الغالب» أو «صواب» .

١ ـ كانت أمى ذات طبيعة قلقة .

٢ ـ كان ابى / أمى / أقاربى قلقين .

٣ ـ كانت طفولتى مشحونة بالصدمات والأزمات .

٤ ـ تعرضت فى طفولتى لايذاء عاطفى/جسدى/جنسى .

٥ ـ كنت أشعر أننى مختلفة عن باقى الأطفال رغم أننى كنت طفلة عادية .

٦ ـ كنت أشعر اننى مختلفة عن باقى الأطفال لأننى كنت مختلفة فعلا .

٧ ـ كان على أن أرعى والدى ماديا وصحيا .

٨ ـ كنت فاشلة دراسيا واجتماعيا بين زملائى فى المدرسة .

٩ ـ لم أتوافق مع زملائى فى المدرسة لأننى كنت دائما أتفوق عليهم .

١٠ ـ لم أواعد صديقا طوال فترة الدراسة الثانوية .

اذا جاءت اجابتك على ثلاث من هذه العبارات بـ « صواب » أو « صواب فى الغالب » ، فاعلمى انه كان من الممكن جدا أن تأخذى الطريق النفس ـ اجتماعى فيؤدى بك الى دوامة القلق . لكن فى نفس الوقت يجب أن تعلمى أن زيادة العبارات الصحيحة فى نظرك لايعنى بالضرورة انك ميالة للقلق . ثم انك اذا كان لديك أشقاء ذكور ونشأوا فى نفس الظروف التى نشأت فيها ولم يصابوا بالقلق فذلك يرجع جزئيا الى

تماثلهم مع « دور الذكر النوعى » ، فهو يشعرهم بأنهم قادرون على حل مشاكلهم بأنفسهم ، ولا يحفلون كثيرا بما يظن الناس بهم لو فشلوا فى أى شىء ·

كما أن ما نرثه من سمات شخصية يلعب دورا كبيرا فى استعداد الانسان للقلق · اذ يؤكد كل من د· ديفيد واتسون ، ود· لى أنا كلارك أستاذى علم النفس بجامعة ساذرن ميثوديست فى بحثهما المنشــــور فى مجلة « سايكولوجيكال بوليتن » أن الميل للدخول فى الحالات المزاجيــة السلبية ماهو الا سمة من السمات الشخصية التى تلازم صاحبها طوال عمره · يقول البحث :

« أجريت العديد من الدراسات على التوائم المتماثلين الذين تبنتهم أسر مختلفة ، فاثبتت بما لا يدع مجالا للشك أن الاستعداد للقلق يكمن فى المركبات الوراثية البيولوجية لكل انسان · ومع ذلك فنحن نقول ان علم الأحياء لا يسطر لنا رصيرا محتوما لا رجعة فيه · فكل انسان يستطيع أن يتعلم كيف يقوم نفسه بالاشتراك مثلا فى الأنشطة التى من شأنها أن تخرجه من حالته المزاجية التى لا ترضيه · بل ان بامكانه أن يكون أكثر حسما فى حل مشاكله ، أو شغل فكره بأمور أخرى بعيدا عن القلق » ·

وتشير د· كلارك الى أن الانسان قد يعيش الحالتيــــن الســـلبية والايجابية معا فى أن واحد ( كما يحدث عند مشاهدة أفلام الرعب مثلا ) أو قد يعيش حالة محايدة مابين الاثنتين · وبعض الأنشطة اذا مارسها الانسان تقوم بتخفيف حدة الحالات السلبية ، بينما تعمل أنشطة أخــرى على رفع الحالة المزاجية الايجابية · فالأنشطة الاجتماعية مثلا تنتمى الى النوع الثانى فى حين أن الاستماع الى الموسيقى ، والاسترخاء يخفف من الحالات السلبية ، وقد يساعد فى رفع الحالة الايجابية · أما رياضة الجرى ــ وهى رياضة د· كلارك المفضلة ــ فتؤثـــــر على كلتا الحالتين المزاجيتين فى آن معــا : فهــى ترفــع الحــالة الايجابية ، وتخفف الحالة السلبية · ثم تضيف د· كلارك قائلة : « قد يعترينى فى بعض الأيـــام شعور بالارهاق وعدم الرغبة فى الجــرى ، لكــن التجربة علمتنى أننى عندما أرغم نفسى على الجرى فاننى أشعر بتحسن رائع وكبير · وهذا مايجب أن يتعلمه كل من يلمس فى نفسه الاستعداد للقلق ، أو من يعانى من انخفاض فى الحالة المزاجية الايجابية · يجب عليهـــم أن يرغموا انفسهم على كسر النمط الروتينى الذى تعودوا عليه ، والقيام بأنشــطة

ما كانوا ليقوموا بها من تلقاء أنفسهم ، وأن يكونوا على ثقة أن النتيجة سوف تكون ايجابية بالتأكيد » ·

## عاهـــدى نفســـك

اذا كنت تريدين فعلا النجاة بنفسك من دوامة القلق فاليك الرسالة واضحة وضـــوح الشمس : افعلى شيئا ولا تقفى مكتوفة الأيدى · أول ما عليك هو أن تحضرى كراسة وتقسميها الى عشـــرة أقســـــام · وفى الصفحة الأولى سجلى أهدافك كالآتى :

١ ـ أننى أحدد أهدافى الآن كى أخرج من دوامة القلق ·

٢ ـ سوف أقرأ هذا الكتاب كله مرة أخرى ·

٣ ـ سوف أستعين بأساليب اكتساب المهارة فى وضع خطة كى اكف عن القلق ·

٤ ـ سوف أنفذ الخطة حرفيا ·

ثم ضـــعى للقســـم الثـــانى من الكراســـة عنـــوان : « لماذا أقلق » وسجلى فيه معالم الطريق النفس ـ مجتمعى الذى تسلكينه فى القلق · اكتبى كل مايدور بذهنك حول التجارب القاسية أو الصدمات التى تعرضت لها فى طفولتك وسببت لك القلــق · ثــم قومى بتسجيل مشاعرك الحقيقية نحو نفسك ، ورأيك فيها بكل صراحة حتى لو رأيت أنك عاجزة أو ضعيفة أو سلبية أو تابعة للغير · وفى النهاية اكتبى هذه العبارة : ان الخيار بيدى : اما أن اكون قلقة أو لا أكون ·

والآن انتقلى معنا الى الفصل الثالث كى نكشف لك معالم « الطريق الغريزى » وكيف يؤدى الى الوقوع فى براثن القلق ·

الفصـــل الثـــالث

# الطريق الغريزى نحو القلق

كانت لى ابنة عم اشتهرت بيننا بأنها مريضة بالقلق المزمن ، وقد روت لنا يوما قائلة : « طوال السنين التى مرت منذ رزقت بابنتى وحتى كبرت لم أكف يوما عن القلق على سلامتها · كلما ذهبت الى المدرسة سيرا على الأقدام ، أو بالدراجة ، وكلما خرجت فى نزهة بالسيارة مع أصدقائها من المراهقين استبد بى القلق والاضطراب · حتى جاء يوم كنت وزوجى جالسين كعادتنا يوم السبت ، نستمع فى هدوء جميل الى موسيقانا المفضلة ، ودخلت ابنتى لتخبرنا أنها سوف تخرج بالسيارة لشراء بعض العصائر والمشروبات من أحد المتاجر القريبة · ولم يشغلنى هذا الأمر على الاطلاق حتى رن جرس التليفون ، واذا بالمستشفى يبلغنا أن ابنتنا قد وقع لها حادث بالسيارة وأصيبت بكسر فى ساقها · لحظتها لم أكد أصدق كيف حدث هذا رغم أننى فى ذلك اليوم بالذات لم أقدر وقوع أى مكروه لها ! » ·

ماذا اذن عن مئات المرات التى قلقت فيها هذه المرأة على ابنتها ولم يقع لها أى مكروه ؟؟ ! لقد كانت فى كل مرة تعيش نفس هذا الانهيار المروع الذى عاشته لحظة أن علمت بوقوع الحادث · فماذا كانت النتيجة ؟ ·· لقد أصيبت بالصداع النصفى المزمن من فرط محاولاتها للحيلولة دون وقوع الكوارث التى لايمكن التحكم فيها أو التنبؤ بها · أولم يكن من الأفضل لها أن تتعلم الطرق السليمة للتنفيس عن القلق الناتج عن تلك المواقف التى لاحيلة لنا أمامها ·

ثم تروى لنا احدى الأمهات حكايتها مع ابنتها ذات الأحد عشر عاما فتقول : « ان مايقلقنى هو ما يمكن أن يحدث ( لدارلين ) ، اذ انها

سرعان ما تبلغ سن المراهقة ٠٠ ماذا لو انخرطت مع رفاق السوء فى المدرسة ؟ ماذا لو تورطت فى تعاطى المخدرات ؟ ماذا لو حملت سفاحا ؟ ماذا لو فشلت فى الدراسة وتركت المدرسة ؟ ان هذه الأم تؤمن فى قرارة نفسها بأن ما تتصوره من أوهام وخيالات هو طريقة من طرق حماية ابنتها وضمان لسلامتها ٠ انها لاتدرك على الاطلاق أنه مع استمرارها فى تقدير البلاء فقد تقع الابنة فى المحظور فعلا ٠ ثم ألا تكون — على أقل تقدير — قد حطمت أعصابها تماما لدرجة المرض بلا مبرر ؟!

أما ( باربره ) وهى سيدة مطلقة وأم لطفلين فتحكى لنا تجربتها مع القلق الذى استبد بها لمدة ستة أشهر من فرط الشك فى اخلاص صديقها ٠٠ تقول : « لقد حاولت بكل الطرق أن اكتشف الحقيقة ٠٠ كل الطرق ماعدا الطريق الوحيد الواضح وهو أن أواجهه بشكوكى ومخاوفى ، وأناقشها معه ٠ كنت أقول لنفسى يكفينى ما أنا فيه من قلق ، كنت أخشى أن أجازف بمواجهته ، وفى نفس الوقت كان يراودنى شعور خفى بالذنب اذا ما انتقدته بينى وبين نفسى ٠ وهكذا فضلت أن أتظاهر بأن الأمور على ما يرام بينما كنت أقضى الليالى الطوال أحملق فى الظلام ٠٠ وأتعذب من القلق ٠ لكن شيئا ما فى قرارة نفسى كان يؤكد لى : « أنا واثقة أنه يخدعنى ، لكنى راضية بذلك وسوف أتحمله ، فأنا انسانة ضعيفة ولا حيلة لى » ٠ لكن الأيام أثبتت لى أن قلقى المستمر لم يجد نفعا ، فقد تأكدت بالفعل أنه كان يخدعنى ٠ لقد تركت نفسى فريسة للقلق وعرضت نفسى للمهانة طوال ستة أشهر لمجرد أننى لم اتعامل معه ولا مع نفسى تعامل الكبار » ٠

لقد سارت كل واحدة من تلك النماذج الثلاثة فى الطريق الغريزى نحو القلق ، فانحرف بها عن المسار السوى لأى أم تلعب دورها الطبيعى فى توفير الرعاية لأطفالها ، وأصابها بعجز وظيفى فى السلوك والتفكير ٠ ولكن كيف حدث هذا ؟؟ ٠٠ تعالى لنرى ٠٠ لقد غرس الله فى قلب أنثى الحيوان غريزة الأمومة التى تتمثل فى توفير أقصى قدر من الحماية لصغارها ، وكذا الأم من بنى البشر ، لا أحد يعلمها كيف تهتم بأطفالها وتحرص على سلامتهم وصحتهم ٠ ان طبيعة تكوينها تزودها باصرار لاهوادة فيه على توفير أقصى الحماية لأبنائها حتى لو ضحت بحياتها فى سبيل ذلك ٠ فالغريزة اذن واحدة فى الحالتين ، لكن أنثى الحيوان لا تمنطق هذه المسائل ، ولا تترجم اهتمامها الشديد وحرصها على أولادها

الى قلق وتوتر ، بل تأخذ الأمر ببساطة وتقوم بواجبها فى حماية الصغار حتى يشبوا ويستقلوا عنها · وأضيفى الى ذلك أن الأم من بنى الانسان لديها وعى قوى برأى الآخرين فيها ، وما ينتظرونه منها ، لذا فهى تخشى الا ترتفع الى مستوى مسئوليات الأمومة ، الأمر الذى يجعلها تقع فريسة سهلة فى مصيدة القلق ·

## فيم تختلف غريزة المرأة عن غريزة الرجل ؟

تقدم كل أم لابنتها نموذجا للدور الوظيفى الذى سوف تلعبه فى تربية أولادها عندما تصير أما · وقد تضيف نساء اخريات كالخالة او غيرها مزيدا من الخبرات لتلك الأم الصغيرة · ثم يقوم المجتمع بمكافأة المرأة على حسن قيامها بواجبها الغريزى كأم · اذا كنت لا تصدقين فانظرى الى الرف الذى يحوى بطاقات عيد الأم ·· واقرئى المشاعر المسطورة فيه :

« أحبك يا أمى ·· يا أعظم أم ·· يا من تسهرين على راحتى ·· » ·

أرأيت ؟ ·· انك فعلا تملكين هذه الغريزة ·· سواء أكانت فطرية أم مكتسبة فهى لديك ، والمجتمع كله من حولك يشهد بها ويزيدها تأكيدا وتعزيزا ، مما يلقى بظلاله على علاقاتك بالآخرين · وأنت مالم تتعلمى كيف تتعاملين مع هذه الغريزة بالطرق البناءة الواعية فقد تقودك دون أن تدرى الى الجنون ·· تماما كما قادت من سبق ذكرهن ·

هذا لايعنى اطلاقا أن الرجل يفتقر الى غرائز الرعاية والتربية ، لكن الواقع أن المرأة محاطة بكل مايمكن أن يعينها على الأخذ بأسباب هذه الغرائز وتنميتها الى أقصى درجة ممكنة · ان الرجل منذ بدء الخليقة هو « الصياد » ، أما المرأة فهى « صانعة العش » ·· هكذا هى منذ الأزل · ولم تزل · لذا كان بقاء الجنس البشرى رهنا بقدرة المرأة على رعاية صغارها وحمايتهم · أضيفى الى ذلك أن علاقة الأم بطفلها علاقة داخلية فى المقام الأول ، أما بالنسبة للأب فهى علاقة ظاهرية · فالأم تحمل جنينها كجزء لايتجزأ من جسدها طوال تسعة اشهر ، وما ان يولد حتى تبدأ فى ارضاعه فتضيف الى خبراتها خبرة جديدة تشبع بها أمومتها · أما الأب فأقصى مايمكن أن يقوم به هو أن يمسك لطفله بزجاجة الرضاعة أو أن يغير حفاضته المبللة ، أو أن يتمشى به قليلا حتى يهدأ ·

لكن الكثير من الأمهات ينشغلن بصغارهن انشغالا زائدا عن الحد قد يطول شهورا بعد الوضع ، وقد يتضاعف تأثرهن بالتغيرات الهرمونيـة الطبيعية ، الأمر الذى يؤثر سلبا على علاقتهن بأزواجهن · فالوليد الذى ترى فيه الأم امتدادا للاشباع العاطفى لديها قد يقف حائلا بينها وبيـن زوجها ، بل قد يصبح غريما ـ اذا صـح التعبير ـ لأكثر الآباء حبـا وحنانا · قد تكون لدى الرجل تلك الغريزة التى تدفعه لحماية أطفالـه وتوفير الأمان لهم ، لكنه هيهات أن يشعر بالصلة الباطنية التى تستشعرها المرأة وهى تحمل جنينها فى أحشائها ، ثم وهى تلده ، ثم وهى ترضعه من ثديها ·

يحرص المجتمع دوما على تصوير المرأة وكأنها المسئول الوحيد عن تربية أطفالها ورعايتهم ، لذا فانه يلقى عليها باللوم ، بل ويشعرها بالذنب اذا قصرت فى واجباتها ، ولم تصل بأدائها الى مستوى الأم المثالية · أما الأب فلا يحاسبه أحد مطلقا ، ولا يسأله أحد عن طفله ، وهل أودعه فى الحضانة أم لا ·· بينما يعطى كل انسان نفسه الحق فى محاسبة الأم العاملة : « من الذى يرعى طفلك فى غيابك ؟ ألا تخشين عليه من الاهمال أو التقصير ؟ » واذا اشتكى الطفل من مرض فى المدرسة فانهم يستدعون الأم وليس الأب ، واذا ما ارتكب خطأ وأوقع نفسه فى المتاعب أرسـل الناظر فى طلب الأم · فلا عجب اذن أن يعترى القلق أغلـب الأمهـات فيراودهن السؤال : « هل نجحت فى دورى كأم ؟ » وما ان يداخلها الشعور بالذنب حتى تتحول غريزة الرعاية والتربية الى طريق خطـر يلقـى بهـا فى دوامة القلق · أما الرجل فلا يسقط فى هذا الفخ بهذه السهولة ، اذ ان أحدا لا يتوقع منه ذلك ·

فى كتاب لها بعنوان « عمل لم يتم » تقول ماجى سكارف ان بعض الدراسات قد أثبتت ان الاكتئاب يصيب النساء أكثر من الرجال بنسـبة تتراوح بين ضعفين الى ستة أضعاف · والأسباب كثيرة ، لكن ذلك التفاوت الشـديد بين الجنسين ـ والثابت من الاحصائيات ـ دعـا المؤلفة الى الشروع فى دراسة للأثر النفسى لما يقرؤه الرجل والمرأة كل على حدة · فوجدت أن المقالات والقصص التى تنشرها أنجح المجلات الموجهة للرجل تميل الى مخاطبة روح المغامرة ، واقتحام الصـعاب وركوب المخاطـر والانتصار والسيادة · أما المادة المقدمة للمرأة فكان همهـا الأول كيف توثق روابط العاطفة مع الآخرين ، وكيف ترضيهم ، وكيف تواجه الشعور بالفقدان ـ وبصفة خاصة بعد الأزمات العاطفية والانفصال ·

ثم قامت ماجى سكارف باجراء بعض اللقاءات مع عدد من مريضات الاكتئاب ، فوجدت أن أهم المشكلات العامة والشائعة بينهن هو احتياج المرأة لمن يحنو عليها ويهتم بأمرها ويرعاها ، تماما كما تحتاج هى لمن تحنو عليهم وترعاهم · لكن غريزة الرعاية تشغلها أكثر ، لذا فان الخوف من التقصير فى مهمتها يصيبها بالاكتئاب الشديد ·

فالمرأة فيما مضى مثلا كانت تقضى فترة منتصف العمر فى أشغال الابرة ، أو مع أوراق اللعب ، بينما تستمتع بمراقبة أحفادها ( من بعيد لبعيد ) وهم يكبرون · أما اليوم فقد خرجت المرأة للعمل ، وعادت للجامعة لتستكمل دراساتها ، ولتحيا حياة ملؤها النجاح والانجاز · وفيما بين النموذجين تسقط أعداد متزايدة من النساء فى مسافة النسيان ·· فتجد كل منهن نفسها مسئولة عن رعاية والدها المسن ، أو حفيدها الصغير · هنا يهاجمها شعور مرير · عبرت عنه احدى صديقاتنا قائلة : « اننى أتمزق طوال الوقت ·· وأتساءل متى يحين دورى أنا ؟؟ » ومن المفارقات العجيبة أن نجد من النساء من تقوم برعاية الآخرين رعاية فائقة لا تبارى ، بينما لا تولى نفسها أى اهتمام يذكر ·· ، فلا تلبث ثقتها بنفسها أن تنمحى ، ·· ويصبح المسرح معدا لمشهد السقوط فى دوامة القلق ·

## معامل التحكم

من أعجب الأمور الشائعة لدى مريضات القلق أن كلا منهن تشعر أن « من واجبها » أن تقلق على الآخرين ، لذا فهى تعجز عن الكف عن القلق · اذ ترى أن استحضار جميع المخاطر التى قد تهدد الحياة ماهو الا وسيلة للتحكم فى هذه المخاطر ، أو على الأرجح لرفع حالة الاستعداد لمواجهتها اذا وقعت فعلا · وهذا ما تؤكده جين فتقول : « لقد انتابنى القلق على ابنى « مايلز » لشعورى باننى لم أعد اتحكم فى حياته وتحركاته وافعاله ·· لم أعد أدرى أين هو ؟ ولا ماذا يجرى له ؟ ولماذا لم يتصل بى ؟ وهل قام بما كلفته به تماما ؟ ·· كانت لدى قدرة غير عادية على اختلاق الكوارث والفواجع !! كان الناس من حولى ينصحوننى بأن اهون على نفسى من أجل راحتى وراحته هو أيضا ، لكننى كنت أرفض هذا المبدأ ، وكنت أشعر أننى لن أستريح أبدا لو نسيت هذا الأمر ، فأنا لا افكر الا فى صالح ابنى ، ولا يهمنى مايحدث لى أنا ! · كنت اقول لنفسى انه اهم منى بكثير ، والشىء الوحيد الذى يمكننى أن احميه به هو القلق عليه !! » ·

ترى ·· ما الذى يجعل المرأة على هذا القدر الهائل من الاقتناع بأن القلق يعينها على التحكم فيما تخافه ؟ انــــه المفهوم الذى ورثته عن أمها وجدتها ـ كما أوضحنا سلفا ـ فالقلق فى رأيهن جزء طبيعى من غريزة الأمومة · وقد تأكد لنا ذلك من خلال الحوار مع عضوات مجموعاتنا الصغيرة ، فقد طلبنا من كل منهن أن تحكى لنا عن أمها ·· وهل كانت من النوع القلوق · فأجابت احداهن ـ وكانت يهودية ـ ومن النوع الذى يتعذب من فرط القلق المرضى على أطفالها ، وعلى زملائها فى العمل بـل وعلى كل من يلقاها فى الطريق !! ·· أجابت قائلة : « هل تمزحين ؟! ان أمى يهودية ! هل تعلمين ماذا يعنى هذا ؟ ·· هذا يعنى أنها مدمنـــة ادرينالين من الطراز الأول ·· فهى تلف فى البيت وتـروح وتجىء ·· وتعصر كفيها ، وتعصر معهما حياتنا كلها ! ·· انها تعلمك أن القلــق هو مهمتك الأولى والوحيدة فى هذه الحياة مادمت امرأة ! » ولطالمـــا أضحكنا كتاب الكوميديا ، بل والبنات والأبناء من اليهود ، بالنكات التى يطلقونها على الأم اليهودية وقدرتها على القلق · لكن هنـــاك جماعات عرقية أخرى تعانى من نفس المشكلة ·· فقد حكت لنــا أم شـــابة من « الأنجلو ـ بروتستانت » أن جدتها كانت تؤنبها قائلة : « انك لا تقلقين بالدرجة الكافية على طفلك ·· ان الأم من واجبها أن تقلق على أطفالها !! » وتحكى لنا شابة أخرى فى الثلاثين من عمرها وتنحدر من سـلالة من الشرق الاوسط ·· انها لو ركبت فى السيارة مع أمها وأرادت الأم ايقاف السيارة فجأة لأى سبب ، فانها ما زالت تمد ذراعها اليمنى أمام صدر ابنتها ( ذات الثلاثين عاما ) خشية أن تصطدم بزجاج السيارة الأمامى ! ·

قد تبدو هذه الأمثلة بريئة ومضحكة ·· لكن حذار منها ، فان مصيدة القلق غادرة وترسخ فى النفس قبـــل أن يتداركها الانسان ، فلا تنتهى به الى خير أبدا · فالأم حين ترسم الطريق الغريزى نحو القلق أمـــام ابنتها ، فهى تزرع فى شخصيتها العجـز عن حل المشـــاكل واتخـــاذ القرارات سواء الخاصة بها أو بمن تحبهم · وهكذا تأخذ بيدها لتسقط فى دوامة القلق ، ولتحمل على عاتقها مسئولية المشاكل التى تقع لمـــن تحبهم · ومن هنا تنشأ علاقة « التواكلية » أو الاعانة على التواكل ، حيث تحرر الآخرين من تحمل عواقب أفعالهم لتحملها هى على عاتقها ، فلا تلبث أن تلقى بنفسها فى التعاسة والشقاء ، بينما تشجع الآخرين على تدمير أنفسهم أكثر وأكثر ·

## عند مفترق الطرق مع التواكلية

ان المرأة قد تقع فى أسر هذه العلاقة حتى لو لم تكن أما · فهى قد تشعر « بالذنب » اذا لم تتحمل مسئولية أفعال زوجها مثلا ، أو والديها أو أقاربها أو أصدقائها أو حتى رؤسائها فى العمل · ان بعض الأسر يفتقر فيها الأبوان الى الاحساس بقيمة الذات ، أو الشعور بالرضا عن الذات ، ومن ثم يحاولان أن يعوضا ذلك النقص بأن يستمدا من أبنائهما شعورا بالقوة والكفاية والأمان · مثل تلك الأسر تعانى فى الواقع من « خلل وظيفى » ، يدفع الأبناء الى أن يعتقدوا خطأ أنهم يقومون برعاية الآخرين ، فى حين أن الآخرين فى واقع الأمر هم الذين يرسمون لهم ملامح هويتهم الشخصية · وتدلنا على ذلك قصة « بث » التى ترويها قائلة : « عند زواجى اضطررت للانتقال مع زوجى الى مدينة أخرى · لكن القلق الشديد على والدى استبد بى ، كنت فى خوف شديد من ألا يتمكنا من مواصلة الحياة بدونى · فبدأت الكوابيس تهاجمنى ، فأصرخ ، وأهب مذعورة من نومى بلا أى سبب واضح ، فلم يتهدد أبى أو أمى أى مرض أو قلة فى المال ، لكن شعورا طاغيا كان يسيطر على بأنهما يحتاجان الى احتياجا ملحا ، بل والأدهى من ذلك أن أصابنى الشعور بالذنب لأننى قد تخليت عنهما ·

ولم أفق من ذلك الوهم الا بعد سنوات ، حين اكتشفت أن أبى وأمى لم يكونا فى احتياج الى ، بل ان احتياجى أنا للشعور بحاجتهما الى كان أقوى « آلاف المرات » ·

لقد اكتسبت « بث » عادة القلق منذ طفولتها ، وبالتحديد فى سن السابعة حين كانت تتوسل الى أمها أن تطلب الطلاق من والدها الذى كان لايكاد يفيق من الخمر · فلما لم يتم ذلك ، واستمرت الحياة بالأسرة على نفس منوالها المضطرب الأليم لم تجد « بث » أمامها الا أن تلعب دور « الطفلة البطلة » : تلك التى تستنزف كل طاقاتها كى ترعى شئون الأسرة كلها · ومرت السنون بطيئة متثاقلة ، وأصبحت « بث » تقوم بدور « الأم المساعدة » التى توفر الحماية لأخواتها الصغار من اذى الأب الهائج المخمور ·

أما فى المدرسة فقد نجحت « بث » فى حصد جميع الجوائز فى

جميع المسابقات ، واستطاعت انقاذ سمعة الأسرة ورغم أنها كانت تنوء بحمل مسئوليات أكثر وأكبر من سنها الصغيرة ، الا أنها كانت تلاقى ترحيبا كبيرا من المحيطين بالأسرة ، وتشجيعا لها على حمل المزيد من المسئوليات · وبدا لها حينئذ أن ذلك التشجيع هو مكافأتها على قلقها الدائم وانشغالها بشئون أسرتها ·

وما لبثت « بث » أن تزوجت وابتعدت أخيرا عن والديها ، وتركتهما وحيدين لا يعتمدان الا على دخلهما الخاص · ومن هنا بدأ القلق يستبد بها ، وظلت تحدث نفسها بأنهما فى حاجة ماسة لها ، ولن يتمكنا من الحياة بدونها · ذلك لأنها فى الواقع كانت فى احتياج لهذا الشعور الطيب بأن لها أهمية خاصة فى حياة الآخرين · ذلك الشعور الذى لم يفارقها طوال حياتها ·

لم تكن بث قد انجبت بعد كى تقلق على سلامة الآخرين وراحتهم ، لكنها اكتسبت عادات القلق منذ الصغر حين اضطرها الخلل الوظيفى الحادث فى أسرتها الى تعلم سلوكيات حب البقاء · وهكذا أصبحت نموذجا للتواكلية لأنها عاشت حياتها كلها فى مجابهة دائمة لعامل ضغط رئيسى هو والدها ·

لقد أتاح لنا العمل فى مجال علاج مريضات القلق وفوبيا الأماكن المفتوحة أن نلتقى بآلاف النماذج من النساء اللاتى يجمع بينهن شىء واحد، هو أن كل واحدة منهن تدرك تمام الادراك انها تتحمل مالا يطاق من أجل الآخرين ، فمنهن من تتعايش مع زوج لايكف عن اهانتها مثلا ، وتلك التى تعيش من أجل انقاذ حياة أولادها أو والديها ، وأخرى تضحى بنفسها من أجل أصدقاء جاحدين ، أو مديرين لايقدرون تضحياتها · انها تخشى على مصير هؤلاء الآخرين : فماذا سيحدث لهم اذا تخلت عنهم ولم ترع شئونهم بنفسها ؟ ماذا لو لم تحل لهم مشاكلهم ، أو تأخذ بأيديهم عند الأزمات ؟ هذا مايؤرقها !!

يفسر لنا العالم الشهير المستشار « جون برادشو » هذه الظاهرة فى كتابه « فى شئون الأسرة مع د· برادشو » فيقول : « ان التواكلية هى أكثر الأمراض العائلية شيوعا ، اذ انه يصيب اى انسان ينتمى الى أسرة مصابة بأى نوع من أنواع الخلل الوظيفى » · ثم يوضح أن تلك الأسرة لابد أن يكون بها معامل ضغط رئيسى ، قد يتمثل فى ادمان الخمر ، أو

الايذاء الجنسى ، أو وفاة أحد أفرادها ، أو الطـــلاق ، أو الوسواس المرضى ، أو التطرف فى الورع الدينى أو الأخلاقى ، الى جانب العديد من المواقف العصيبة والصدمات الأخرى · ويعايش أفراد مثل تلك الأســرة معامل الضغط الرئيسى وكأنه خطر يتهددهم ، فتكون استجابتهم حياله متمثلة فى الافراط فى اليقظة والحذر ، أى أن الطبيعة تهيىء أجسامهــم تماما لمواجهة معامل الضغط الرئيسى أو للهروب منه فى أية لحظة ، وذلك عن طريق الابقاء على مخزون الأدرينالين لديهم فى أعلى مستوى لـــه · وحين يكبر الأبناء فى هذه الأسرة ويصبحون بالغين فانهم يختزنون فى نفوسهم تلك الحالة من اليقظة والحذر المفرط ـ ويتزايد القلق بالكثير منهم حتى يقعوا ضحية لنوبات الفزع ، بينما يعيش البعض الآخر مع القلق ، ويحملون على عاتقهم أكثر مما يطيقون من مسئوليات الآخرين كالأزواج أو الزوجات ، والأطفال ، والأحباء ، والأصدقاء ، بل وكل من يصبح له أهمية فى حياتهم ، ولايرون غير القلق طريقة للتعبير عن حبهم واهتمامهم بالآخرين ، غافلين عن حقيقته كحالة من حالات اليقظة والحذر المرضية سواء الجسمانية أو الذهنية ·

وقد تمكنت الزميلة « آن سادوسكى » من أن توضح كيف يتفاوت ادراكنا للشخصيات المختلفة فنرضى عن بعضها ولانرضـــى عن البعض الآخر ، وذلك باستخدام رسم توضيحى لمؤشر الراديو ( المذياع ) · فهى ترمز لكل شخصية سواء أكانت انبساطية أو انطوائية ، هادئة ، أو نابضة بالحياة بمحطة اذاعية مختلفة ، ثم تقول : « بصرف النظر عن المحطـــة المختارة فان الموسيقى تفقد روعتها اذا علا صوتها أكثر من اللازم ، فحذار أن تبالغ فى رفعه والا فان كل السمات المحببة فى الشخصية سوف تتحول الى معاول تخرب طبلة الأذن بلا رحمـــــة ، فتـــؤذى المشـــاعر وتوتر الأعصاب » ·

ومن الوسائل البصرية التى نستعين بها فى عيادات علاج القلــق أن نبين للمرأة بالرسوم التوضيحية كيف يمكن لغريـــزة طبيعية مثــل غريزة الرعاية والعناية أن تتحول الى صورة من صــــور التواكليــة · فنرسم عدادا للقلق يسجل درجة انشغالك بالآخرين ، فاذا وصل الى ٤٠ ديسيبل ( درجة ) فهذا هو القدر الذى يسعد الآخرين ، أما اذا بالغت فى ذلك ووصلت الى ١٤٠ ديسيبل كان تشرعى فى تخيل أسوأ الاحتمالات ، أو فى التطوع بالنصيحة فى غير موضعها ولا وقتها المناسب ، أو بالضغط على

الآخرين ، أو حتى محاولة انقاذهم أو التضحية بنفسك فأنت بذلك تحدثين ضجيجا يصم الآذان ، ولا يملك الآخرون حياله الا الهروب منك بأسرع وسيلة ممكنة · وقد يختلف رد فعل كل منهم تجاهك ، لكن اذا كانوا هم الآخرون نتاج أسر تعانى من خلل وظيفى بها ، فقد يهربون الى الانغماس فى الخمر ، أو المخدرات ، أو العنف ، وقد يكتفون بكبت الغضب داخلهم ، أو ترجمته فى صورة سلوك عدوانى ·

ويؤكد المعالج النفسى « جيم ويلسون » من مركز علاج الفوبيا فى ساوث ويست ، والذى أخذ بيد « بوب » حتى شفى من عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، يؤكد أن القانون رقم ٢٢ من قوانين الطبيعة ينطبق على القلق ، فيقول : « اذا اكتشف الانسان أن شيئا ما يتعبه ويضايقه فانه يبالغ فيه ·· تلك هى الطبيعة البشرية ·· فلو أحس الانسان أن القلق يتعبه ويضغط على أعصابه بالغ فيه أكثر وأكثر » · وهكذا فان غريزة الرعاية اذا انحرفت بك عن مسارها لتتحول الى صورة من صور التواكلية ، فانك قد تسترسلين فى نفس الأخطاء دون أن تدرى !!

ان احدى صديقاتنا العزيزات تمضى فى طريق « علاقة التواكلية » مع جميع أفراد أسرتها الكبيرة رغم ان أولادها قد استقلوا بحياتهم ولم يعودوا أطفالا · فبعد زواج أولادها دبت المشاكل بينها وبين زوجها واستحالت بينهما الحياة ، وتم الطلاق · لكنها بدلا من أن تستفيد بالجانب المشرق من تلك التجربة بأن تستمتع بحريتها وتنمى مواهبها وقدراتها الخاصة ، وجهت كل اهتمامها لابنة أختها الشابة التى عجزت أمها عن التكيف مع الحياة · واليوم فوجئت بابنها وابنتها ـ بعد أن فشل كل منهما فى زواجه ـ عائدين مع أطفالهما ليعيشا معها مرة أخرى فى بيتها · ان القلق عليهم جميعا « أبناء وأحفادا » يحطم أعصابها ، حتى انها اضطرت أخيرا الى الالتحاق بعمل ينهك قواها من أجل أن توفر لهم جميعا الدعم المادى الذى يحتاجونه · لقد قفز عداد القلق بداخلها الى ارتفاع لا تطيقه حتى فقدت الشعور بذاتها وسط الزحام ، ووسط سلبية باقى أفراد الأسرة ·

وتفسر « جين » هذه العلاقة قائلة : « ان نزوعك الى التواكلية فى تعاملاتك يعنى أنك فى حاجة لأن تشعرى باحتياج الآخرين اليك · وأخف أضرار هذه النزعة أنها سوف تمنع الآخرين من الاقدام على المجازفة ،

وحمل المسئوليات المنوطة بهم حتى يحققوا ذواتهم · أما أسوأ مافيها فهو انها تشجعهم على استمراء السلوك الخطأ ، وادمان التراخى والاستهتار معتمدين فى ذلك على أنك سوف تهرعين الى انقاذهم وتصفية حساباتهم بدلا عنهم » ·

## الثمــن الذى تدفعينــه

ان غريزة الحماية والعناية اذا ترك لها العنان كى تتصعد بك الى هذه الدرجة فانك بذلك لا تؤذين الآخرين فحسب ، بل تؤذين نفسك أيضا ، فالأخطار التى تتخيلين انها أحاقت بهم ، والأمراض التى تظنين انهـــا أصابتهم لن تصيب الا جسمك انت ، فتبدأ الام الظهر ، والصداع ، والام المعدة ، واضطرابات الهضم ، وربما يصل الأمر الى أسوأ من هذا · فحين تكبتين بداخلك مشاعر الاستياء والضيق بدعوى أنه من واجبك التضحية بنفسك من أجل الآخرين فسوف يؤدى ذلك الى اصـــابتك بالاكتئـاب والكبت ·

تقول لورا : « التحق أولادى باحدى المدارس الثانوية الكبيرة ، لكن المدرسة كانت تعانى من مشكلة خطيرة مع المخدرات مثـــل الماريجوانـــا والكوكايين ، فكونت مع باقى الأمهات جماعة لمحاربة المخدرات · ومن خلال هذه الجماعة نقوم بتوجيه الآباء الى مراقبة الحفلات التى يقيمها أولادهم ، حتى يمنعوا الشباب المشبوه من الاقتــراب · كمـــا ننظـــم اجتماعات دورية نستضيف فيها الخبراء فى هذا الموضوع لنتبادل معهم الآراء ، ونقرأ كل ما يقــع تحت أيدينا من مواد قد تزودنا بالمعلومات اللازمة عن المخدرات · اننى منزعجة بكل تأكيد ، لكنى قادرة على التعامل مع المشـــكلة » ·

اما « جان » التى يذهب أولادها الى نفس المدرسة الثانوية فتعيش المشكلة بصورة مناقضة تماما · تقول : « أكاد أموت رعبا من ان يبدأ أولادى فى تعاطى المخدرات · لقد خاصمنى النوم ، وأصبحت أتخيـــل ان أسوأ مايمكن من مصائب قد وقع لهم · فاذا رن جرس الهاتف وهـــم خارج المنزل أيقنت انه قد تم القبض عليهم ، أو أنهم قد أصيبوا فى حادث سيارة ، وراحوا ضحيته ·· لقد أصبحت أعصابى حطاما » ·

يحدث فى كثير من الأحيان أن يختلف ادراكنا للحقيقة وفهمنا لها عن الواقع الفعلى ، ففى اليوم المطير حين تتكاثر السحب الكثيفة والغيوم

يبدو كل شىء معتما ، رغم أن الشمس مشرقة وساطعة ولكن بعيدا فوق رؤوس السحب • وهكذا أنت اذا تركت غريزة للحماية والرعاية تنحرف بك وتتحول الى صورة من صور التواكلية فانك اذن تركزين أكثر من اللازم على السحب ولاترين الشمس • وأول خطوة يجب عليك أن تأخذيها الآن كى تنعمى بالحب والنور والدفء من حولك ، وكى تداوى جراحك هى أن تحزمى أمرك ، وتحددى ما اذا كنت قد اتخذت الطريق الغريزى نحـــو القلق أم لا ؟ •• والآن حاولى الاجابة عن هذه الأسئلة التى ســـوف تساعدك على تقييم ذاتك وادراك الحقائق عن نفسك وعمن حولك • ولتكن اجابتك بـ « صواب » أو « خطأ » •

## اختبار القلق الغريزى

| العبــارة | صواب | خطأ |
|---|---|---|
| ١ ـ الأم الصالحة يجب عليها ان تقلق على أولادها حتى تشعرهم بحبها لهم • | | |
| ٢ ـ عندما يرتكب زملائى فى العمل اية أخطاء أشعر بانــه من واجبى أن أتحمل معهـــم نتيجة هذه الأخطــاء • | | |
| ٣ ـ عندما يقوم اصدقائى / والدى / رفاقى باتخاذ قرارات مصيرية فاننى اشعر بالضيق الشـديد اذا لم يستشيرونى • | | |
| ٤ ـ عندما يقوم أصدقائى / والدى / رفاقى باتخاذ قرارات مصيرية فاننى عادة ادلهم على افضل الطرق للقيام بذلك • | | |
| ٥ ـ عندما يتورط أطفالى فى مشاكل بالمدرسة اشعر أن ذلك ينعكس على دورى كأم • | | |
| ٦ ـ اشعر انه من واجبى أن أحمى أولادى فى سن الشباب من المجازفة بما يمكن ان يؤذيهم • | | |

٧ ـ اشعر بالذنب اذا لم اقم بزيارة والـــدى على الأقل مرة كل أسبوعين ٠

٨ ـ اذا شعر الآخرون بقلقى عليهم فلن يقدموا على مايمكن أن يضرهم ٠

٩ ـ يمكننى ـ مع مزيد من الجهد ـ أن اغير الطريقة المدمـــرة التى يعيـــش بها زوجى / حبيبى / أولادى ٠

١٠ ـ اننى اعين الكثير من الناس فى أمورهم ، لكن احدا لا يعيننى أنا فى المقابل ٠

١١ ـ اشعر احيانا أننى أم فاشلة ٠

١٢ ـ اذا وقع رئيسى فى العمل أو احد زمـلائى فى خطأ ، فاننى أسارع بتلقى اللوم بدلا منه ٠

اذا جاءت اجابتك بـ « صواب » على اكثر من نصف هذه الأسئلة فانت تنزعين الى اتخاذ الطريق الغريزى نحو القلق ٠ قومى بتسجيل هذه الاجابات فى كراستك ، ثم دونى بعض الأحداث التى وقعت فى طفولتك والتى يمكن أن تكون قد حولت غريزتك الطبيعيـــة الى رحلة طويلـــة لا نهائية مع دراما القلق ٠ هل كنت مثلا الأخت الكبرى المسئولة عن حماية اشقائك الصغار من غضب والديك / أو ادمانهما / أو عـــدم تحملهمـا المسئولية ؟ هل كان والداك يتبعان معك أسلوب التأديب عن طريق دفعك الى الشعور بالخجل والخزى من نفسك ومن أفعالـك حتى أصـــبحت تشعرين بانك الملومة على أى خطأ يحدث من حولك ؟ ٠٠ سوف تساعدك هذه المعلومات فى مرحلة استخدام وسائل صرف الذهن عن القلق التى سوف نوضحها فى فصول لاحقة من هذا الكتاب ٠

## الفصـــل الرابــع

# الطــريق المجتمعى نحو القــلق

نشرت مجلة « سايكولوجيكال دايمنشنز » أو ( أبعاد نفســـية ) دراسة قام بها ج٠ل٠ لوس تتناول وضع المرأة فى احدى المؤسسات ، حيث يقول انه فى عام ١٩٧٨ كانت خريجة الجـــامعة لا تتمنى أكثر من الحصول على نفس الراتب الذى يحصل عليه زميلها فى العمل ـ ذلك الزميل الذى لايحمل أى مؤهل ولا حتى الثانوية العامة ٠ أما فى عـــام ١٩٨٩ فقد احتلت المرأة نسبة ٢٪ من مقاعد الادارة فى نفس المؤسسة ٠ ذلك التقدم الهائل لم يأت من فراغ ، وانما كان له ثمن باهظ دفعته المرأة التى وصلت الى هذه المراكز الرفيعة ٠ فقد روت لنا احدى العضـــوات البارزات فى واحدة من أكبر شركات المال فى وول ستريت مكانة ونجاحا ، وهى سيدة فى منتصف الثلاثينات ، وغاية فى النشاط والهمة ٠ تقول : «لقد كان توقيتى سليما ، اذ كنت من أوائل الدفعات النسائية التى التحقت بكلية ادارة الأعمال بجامعة هارفارد ٠ ثم كنت ضمن أول دفعة تقبل من الشابات للعمل فى وول ستريت تحت التدريب ، مع الاستفادة بامكانيـــة المشاركة فيما بعد ٠ لكننى لم أعتمد على الحظ فى نجاحى ، بل بذلت من الجهد ما أهلنى له ٠ فقد كان زملائى من الرجال يعملون بمعــــدل ١٠٠ ساعة فى الأسبوع ، ويقومون بجولات ميدانية لدراسة السوق بواقع ٣ أيام أسبوعيا ٠ أما أنا فقد كنت أعمل ١١٥ ساعة فى الأسبوع وأقـــوم بجولات ميدانية بواقع ٤ أيام أسبوعيا ، وبعدها قمت بما تخشاه أية امرأة ٠٠ قمت بالمجازفة !! ٠ فقد تنقلت على مدى خمس سنوات فقط بين ثلاثة مكاتب قمت بافتتاحها للشركة ، واضطلعت بأكبر المســـئوليات وأصعبها الا وهى فتح مجالات جديدة لعملى وتوسيع نطاقه » ٠

كانت هذه السيدة تشعر انها لو كان لديها أطفال لما وصلت الى هذا المنصب الرفيـع أبدا · وتعلل ذلك قائلة : « ان المرأة حين تخطو أولى خطواتها فى عالم الأعمال ، تكون أشبه بمن يدخل معسكر الأعداء ! اننا معشر النساء فى حاجة ماسة الى برامج نصح وارشاد منظمة ، وندوات نتعلم منها قواعد وأصول التعامل فى مجال الأعمال · كما يجب على الشركات والهيئات أن تفتح مجال الترقية أمام المـرأة ، وأن تحطـم أسطورة « عالم الرجل » » ·

ولكن من الآن وحتى تبدأ الشركات فى الاستجابة لهذا النداء وتوفير تلك المطالب للمرأة سوف تستمر الكثيرات فى السير قدما فى طريق القلق الاجتماعى ـ تلهب الآمال والنجاحات خيالهن ، لكنهن يعجزن عن اختراق الستار الحديدى الذى يسد أمامهن طريق النجاح فى الحيـاة العملية فيسقطن فى دوامة القلق · ومنهن من تقابل فى طريقها مايشكل ضغوطا أكثر عليها لكنها تستمر فى كفاحها رغم كل شىء ، ومنهن من تترك نفسها نهبا للقلق فتسائل نفسها : « ماذا لو اخطأت ؟ ·· ماذا سيظن الناس بى لو عاملتهم بحزم أكثر ؟ ·· وماذا سيظنون بى لو لم أصبح أكثر حزما وحسما ؟ ·· كيف أحقق كل توقعاتهم ؟ » ·

ان الطفرة الاجتماعية التى شهدها العالم منذ أواخر الستينيات لم تؤثر فقط على فرص عمل المرأة ! بل تسببت فى المزيد من القلق للرجال والنساء على السواء · اذ تضاعفت أسعار المساكن ، وتكاليف العـلاج والتعليم ، بينما تسمرت المرتبات فى أماكنها بلا زيـادة ولا تحـريك · وبحلول عام ١٩٨٩ كانت ٥٧٪ من الأسر فى الولايات المتحدة الامريكية يخرج فيها الزوج والزوجة الى العمل من أجل كسـب القوت والوفـاء باحتياجات الأسرة · ويؤكد لويس هاريس مسئول الاستبيان فى عام ١٩٨٨ أن الأمهات العاملات يعملن بزيادة خمس ساعات ونصف أسبوعيا عما كن عليه منذ خمس عشرة سنة مضت ، الأمر الذى حرمهن مما يقرب من عشر ساعات أسبوعيا كانت تخصص للراحة والترفيه · وتؤكد الدراسة التى نشـرت فى جريدة « جورنال أوف ذى أمريكان مديكـال أسوسييشن » ( الجمعية الطبية الامريكية ) أن واحدة من بين كل أربع أمهات عاملات كانت تصاب بنوبة من نوبات الارهاق المزمن ·

لكن المرأة حملت على عاتقهـا العبء الأكبر الذى اسـتتبعه هذا التغيير ·· مما يؤكده الاستبيان الذى نظمته يانكلوفيتش كلانس شالمان

فى ١٩٨٩ ونشرته مجلة « تايم » بالاشتراك مع محطة سى · ان · ان · الاخبارية · فتؤكد الأرقام أن ٧٣ ٪ من النساء بالمقارنـــة لـ ٥١٪ من الرجال فى الأسر ذات الدخلين ( أى التى يعمل فيها الزوج والزوجـة ) كانوا يشكون من تضاؤل الوقت المخصص للراحة أو الترفيه · كما أن المرأة تعانى من القلق بشأن عملها تماما مثل الرجل ، غير أن المـــرأة فقط هى التى تجد سلم الترقية مســدودا أمامها « بالسقف الزجاجى » ( اذ ترتقى الواحدة منهن السلم من أوله وتجاهد حتى تقارب القمة ، فاذا بالتفرقة بين الجنسين تحول بينها وبين المراكز القيادية ) · والى جانب كل هذا فقد كانت المرأة فى بيتها وستظل على مر الأزمان هى المسئولـة الأولى عن الرعاية والاهتمام بأسرتها ، وعليها يقع العبء الأكبر والضغط الجسمانى والعصبى ، فهى التى تذهب بأبويها ، وأطفالها الى الطبيب ، وتقوم باعداد الطعام ، وتنظيف البيت · ليس هذا فحسب ، بل ان عليها أعباء عاطفية أيضا تتعلق بما قد يتعرض له أطفالها الصغار فى الحضانة من اهمال أو قسوة ، أو مايهدد أبناءها الكبار من مخاطر المخدرات وزيادة معدلات الجريمة · وفوق كل ذلك فان عليها أن تبدو رشيقة ·· مثيرة ·· جميلة ، بل وأن تتفوق فى عملها ·· كل ذلك فى آن واحد ·

أما الأم المطلقـــة ( نصـف الزيجـــات فـى أمريكـــا تنتهـــى بالطلاق ) فتقع تحت ضغط مجتمعى أكبر من هذا ، فالأسرة ذات الدخل الواحد مهددة بالافلاس والفقر ، وتربية الأطفال أكثر صعوبة من كسب المال ، أما اذا تزوج المطلق أو المطلقة مرة أخرى فانهما يقعان تحت ضغط جديد هو كيف يتعلمون اقامة علاقات طيبة مع أبناء أزواجهم الجدد ·

فى عام ١٩٨٩ اقترحت فيليس شوارتن خبيرة علم الادارة حـــلا للمرأة التى تريد أن تعطى الأولوية لبيتها وأولادها قبل عملها وأطلقت عليه « خيار الأمومة » ، فلم يكن ذلك فى اعتقادنا الا اضافة لأعباء جديدة على ماتنوء به المرأة العاملة ، اذ يقول دعاة الحركة النسائية ان الشـــركات قد تطالب أية شابة فى سن العشرين تتقدم بطلب وظيفة بأن تقرر بصراحة ما اذا كانت تنوى اعطاء الأولوية لعملها ، أم تنوى انجاب الأطفال !! · كما يرى الكثيرون أيضا أن نظرية « خيار الأمومة » قد تقدم حجة جديدة يتذرع بها أصحاب الشركات لحرمان المرأة من الترقية ·

## الطريق المجتمعي وهمومه

لقد قمنا بمناقشة التغيير الذى طرأ على دور المرأة فى المجتمع مع العضوات فى مجموعاتنا الصغيرة ·· وسألنا كل واحدة عن اثـــر هذا التغيير فى حياتها وهل كان مصدر قلق لها · هنا ردت الأمهات منهن بالايجاب أكثر من غيرهن · فقالت عضوة فى الثامنـة والثلاثيـــن من عمرها ، وتعمل سكرتيرة تنفيذية : « ان التغيير الكبير فى دور المرأة لم يكن الا ضغطا جديدا يضاف الى ضغوطها ، فقد زادت التزاماتى نحـــو أسرتى وعملى وأصدقائى · وبقدر ما بداخلى من طموحات كبيرة فى مجال علمى ، بقدر ما أخشى الفشل والاخفاق » ·

وهذه عضوة أخرى فى السابعة والأربعين وتعمل فى احد المكاتب ·· تقول : « فى لحظة ما توهمت أننى يمكننى أن أتولى شئونى بنفسى ·· فسعيت الى الطلاق · لكننى للأسف أصبحت أعيش فى قلق دائم من قلة المال ·· فالمال لايكفى ، ولن يكفى أبدا طالمـــا بقيت وحيدة بـــلا زوج ولا عائـــل » ·

أما الشريحة التى وافقت على هذا التغيير ورحبت به فهـى نماذج المرأة الناجحة فى عملها ، المتوقدة نشاطا ، والمشـــتعلة طموحا · تقول احداهن : « اننى أرحب بالقلق اذا كان بسبب وفرة الخيارات أمامى ، فتلك الخيارات لم تكن متاحة للمرأة من قبل · لهذا فأنا افضل القلق على أن أعيش سجينة حياة كئيبة بلا اختيار على الاطلاق » ·

لكن رغم كل ذلك فقد ظل نقص خبرة المرأة وعدم اعدادها لمسايرة هذا التغيير فى المجتمع من أهم دواعى القلق التى سجلتها العضوات فى القائمة التالية :

### دواعى القلق الخمسة الأساسية :

١ ـ **المال** : نقص المال ، وتعرضها للتحرش الجنسى اذا حاولت العمل لكسب قوتها ·

٢ ـ **المظهر** : عبء العناية بالجمال كأمر يتوقف عليه مستقبلها ومصيرها ·

٣ ـ **الصحة** : الخوف من الأمراض التى تنتقل عن طريق الجنس ، ونقص المال والموارد الأخرى المطلوبة من أجل الحفاظ على الصحة ٠

٤ ـ **الأطفال** : تحمل مسئولية العناية بالأطفال ، والخوف من أن يظنوا أن الأم لاتحبهم بسبب انشغالها الدائم عنهم ٠

٥ ـ **العلاقات** : العثور على انسان يمكن أن تحبه ، فى عالم تغيرت فيه تطلعات الرجل والمرأة على السواء ٠

## كيف تتجنبين السير فى هذا الطريق ؟

لماذا تستجيب المرأة لتلك المخاوف ؟ ستجدين الاجابة فى مرحلة الطفولة ، نعم الطفولة مرة أخرى ، ففيها تكمن المؤثرات المجتمعية التى تلعب دور المحرك الرئيسى للانسان ٠ فالبنت ـ فى أغلب الاحوال ـ لايربيها والداها على حل مشكلاتها ، أو اتخاذ أى قرار خاص بها ، لأن « بابا » يقوم بكل العمل ٠ أما اليوم ، ومع التغير الكبير الذى طرأ على « الأدوار النوعية » ، أصبح على المرأة أن تتحمل مسئولياتها ، وتوفر احتياجاتها لنفسها ، رغم افتقارها للمهارات التى تؤهلها لذلك ، الأمر الذى يشكل ضغطا هائلا عليها ٠

ولا يقتصر الأمر على ذلك ، بل ان الفتاة الصغيرة فى غالبية الأسر تتعلم أن حب والديها لها رهن بمدى طاعتها ورقتها وظرفها وجمالها ٠ ولم لا ؟ ٠٠ ألا يمتدحانها بسبب هذه الصفات على الدوام ؟!

وهكذا تنشأ الفتاة الصغيرة وقد تدربت على أن ترضى الآخرين ، بينما تلغى حقها فى أن يكون لها احتياجات خاصة بها ، فما تلبث أن تفقد احترامها لذاتها ، ويحاصرها القلق بقسئلته الملحة : « ترى ٠٠ هل قمت بعملى على الوجه الصحيح ؟ هل أخطأت فى شىء ؟ لماذا أشعر بالتقصير ؟ » ٠

ولكن ياسيدتى يجب أن تعرفى أنك حتى اذا كنت تدربت طوال طفولتك لكى ترضى الآخرين ، فهذا لايعنى ابدا أن تستمرى على هذا النحو ٠ سوف تساعدك وسائل اكتساب المهارة التى سوف نقدمها لك على تنمية القدرة على اتخاذ القرار ، فضلا عن رفع قيمة ذاتك ٠ والآن تعالى نلق نظرة على اكثر الأمور اثارة للقلق على الطريق المجتمعى ، وعليك ان تراقبى كيف أن عدم القدرة على اتخاذ القرار يزيد هذه الأمور سوءا ٠

## نقص المال

يحتل القلق بشأن المال رأس القائمة · فالمرأة غالبا تخشى الا يتوافر لديها أبدا المال الكافى لتعيش الحياة التى تتمناها ، وتتساءل ماذا سيكون من أمرها لو مرضت وأعجزها المرض عن الخروج للعمل ؟ كيف تؤمن نفسها ماديا قبل حلول سن التقاعد ؟ ومع تغير الأدوار فى المجتمع حملت المرأة على عاتقها كل الهموم والأعباء المالية التى كان يحملها الرجل فيما مضى · صحيح أن هذه الهموم واقعية وملموسة ، لكننا نرى أن المرأة بامكانها أن تتعامل معها بلا قلق · عليها فقط أن تتعلم كيف ترتب الأولويات وتتخذ القرارات ، بل وأن تجازف أحيانا ، فان ذلك أفضل بكثير من أن تستسلم للقلق والتوتر والتفكير السلبى ·

أما الخوف من عدم القدرة على تحقيق النجاح فى العمل فقد كان له نصيب كبير أيضا بين عضوات مجموعاتنا الصغيرة · فهذه احداهن تقول : « يبدو أننى يجب أن أضاعف جهدى كى أحقق مزيدا من النجاح · لكن الرجل يقف لى بالمرصاد ليزيحنى من الطريق ، حتى لا أزاحمه فى النجاح » ·

ان المرأة التى تحاول جاهدة تحقيق نجاحات فى مجالات مثل مجال التعليم ، وادارة الأعمال والمناصب الحكومية عادة ما تكتشف أن الرجل يهيمن على كل تلك المجالات تماما · وهكذا يتحول مكان العمل الى مصدر للاحباطات المتوالية ، لا مصدر للنجاحات والمكافآت · الأمر الذى أثبته استفتاء أجرته مجلة «جليمور» فى عدد أبريل عام ١٩٨٩ تحت عنوان « تقرير السعادة » ، حيث تم حصر اجابات ١١٥٥ قارىء وقارئة عن عدد من الأسئلة حول الثورة على التفرقة بين الجنسين ، والحركة النسائية ·

لقد أثبت الاستفتاء أن لحترام الرجل لذاته يرتفع طرديا مع ارتفاع دخله · أما المرأة فعلى العكس تماما · فتلك التى يقدر دخلها بأكثر من ٣٥٫٠٠٠ دولار يتضاءل احترامها وتقديرها لذاتها أمام زميلاتها من ذوات الدخل المحدود !! · وأوضحت القارئات أن السبب فى ذلك يرجع الى أن الضغوط المتزايدة ـ التى هى ضريبة العمل الناجح ـ تدمر علاقاتهن العاطفية ، بل وتضيف اليهن مسئوليات جديدة ، فى حين لاتزودهن بأية امتيازات أو سلطات للاضطلاع بهذه المسئوليات · وسجلت

بعضهن شعورها المرير بانها حبيسة « خط الوسط » فى المناصب الادارية ٠

ونتيجة لهذا السقف الزجاجي غير المرئى شرع عدد كبير من السيدات عام ١٩٨٨ فى انشاء أعمال خاصة أكثر من الرجال ٠ لكن الكثيرات ممن عملن فى عالم المقاولات أدركن أن الاستقلال عن الرجل واقتحام مجال العمل الحر لم يرحمهن من الخوف من نقص الموارد والقلق بشأن المال ٠

« ان المال والأمان المادى على رأس قائمة الهموم ودواعى القلق عندى ٠٠ » هكذا تشكو احدى العضوات ، رغم أنها قد حققت من أعمالها الخاصة دخلا يقدر بـ ١٣٠٫٠٠٠ دولار فى عام ١٩٨٨ فقط !٠ وتكمل : « أحاول دائما أن أكون مستعدة تحسبا لأية أزمة مالية قد تطرأ ، وشعورى بالقلق يوحى الى بالقوة ، وبأننى أسيطر على زمام الأمور ٠ ومع التغير الذى طرأ على دور المرأة فى المجتمع أصبحت أقلق أكثر على مظهرى ، وما يجب أن أرتديه ، وكيف أكون أكثر حسما وحزما ٠٠ ترى هل أكون « الأنثى الضعيفة » ؟ ٠٠ الا ينال من أنوثتى أن أبدو مديرة أعمال ناجحة » ٠

لقد كانت تلك السيدة الناجحة الموهوبة تعانى من آلام الظهر المبرحة ومن الكوابيس المخيفة التى لاترحم ٠٠ كل ذلك بسبب قلقها عما يمكن أن يظنه الناس بها وبتصرفاتها الحازمة !!

ليس بيدنا ياسيدتى أن نصلح ذلك الاعوجاج فى ساحة العمل ، لكننا نقدم لك المهارات التى تستطيعين أنت من خلالها حل المشكلات ، بل واكتساب القدرة على الحزم ٠٠ واثقين أن ذلك سوف يساعدك على التعامل مع تحيز الرجل ، ويخفف من شعورك بالقلق تجاه دورك فى الحياة ٠

## المظهر العام

فى الماضى كانت المرأة فى سن الخامسة والأربعين تتصرف وكأن ربيع العمر قد ولى ٠ فتعقص شعرها داخل شبكة ، وترتدى حذاء عتيقا وملابس سوداء أو زرقاء قاتمة ، خالية من أى جمال ٠ أما اليوم فان جوان كولينز وجين فوندا وليندا ايفانز يضربن المثل على روعة فترة منتصف العمر وبهائها فلقد انتشرت مراكز الرشاقة واللياقة البدنية

انتشارا كبيرا فى كل مكان ، واصبحت النساء تنفق الملايين على مستحضرات التجميل وجراحاته لازالة التجاعيد وعيوب الوجه • وتحكى جين انها ذهبت مؤخرا لالقاء محاضرة فى مقر احدى المنظمات الأهلية فى مدينة تعدادها ١٠٠ر٠٠٠ نسمة • وبعد المحاضرة جلست تتحدث مع ثمانى عضوات من زميلاتها فى اللجنة المصغرة ، وقد أثار دهشتها أن تلك السيدات ذوات المسئوليات الكبيرة فى العمل التطوعى لم تذكر أى منهن شيئا فى حديثها عن القضايا الاجتماعية الراهنة ، بل لم يخرج حديثهن عن زيادة الوزن ، والنحافة وأحدث تسريحات الشعر ، والموضة • وبين الحين والحين كانت احداهن تعبر عن قلقها على أبنائها الشباب ، أو مشاكلها المادية ، لكن الشكل العام والمظهر كان هو المحور الأساسى للحديث بينهن •

وأنت ياسيدتى اذا كنت تفكرين فى مظهرك بطريقة تلك السيدات الذكيات ، وتقلقين مثلهن خوفا عليه ، فلابد أن الأسرة قد علمتك منذ الطفولة أن الجمال والحسن هو الوسيلة الوحيدة لكى يقع « الشاطر حسن » فى حبك ويتحمل عنك جميع مسئولياتك ، ويحل لك جميع مشاكلك • ورغم انك قد تكونين سيدة أعمال تديرين احدى المؤسسات ، أو على رأس احدى شركات المقاولات مثلا ، الا أن الأسطورة الأزلية تظل قابعة فى الأذهان : عليك فى البيت أن تكونى غاية فى الأنوثة والرقة والنعومة • أما فى العمل فعليك أن تكونى طيبة وودودا وجميلة •• اننا لا نرى عيبا فى أن تحرص كل امرأة على أن تبدو جميلة ، لكن العيب كل العيب أن يستحوذ هذا الأمر على حواسها وعقلها • تقول جين ـ ضاحكة ـ انه اذا صدر قانون يحرم استخدام أدوات التجميل فسوف تسرع الى اقرب صيدلية لتشترى كل ما لديها من مخزون أدوات التجميل ! وذلك حتى تضمن الا يفارقها الجمال أبدا !! لابد من خطأ ما اذن ••• فمن غير الطبيعى أن يستحوذ على المرأة الاهتمام بمظهرها لدرجة أن تؤنب نفسها اذا بدت يوما أقل جمالا ، أو اذا زحف الزمن بخطواته على قسماتها • ان تنمية الشعور باحترام الذات كفيل بأن يجعلك تشعرين بجمالك ، وشيئا فشيئا سوف تبدين جميلة بالفعل •

## الصـــحة

كان القلق على الصحة من اهم ما أبرزته العضوات ٠٠ فقـــالت احداهن : « اننى أخشى أن أصاب بالمرض ، واذا أصابنى مرض ولـــو بسيط ، خشيت الا أشفى منه أبدا » ٠ يعود ذلك الشعور فى رأينا الى أن المرأة تقع على عاتقها مسئوليات عديدة ، كما ينتظر المجتمع منها أن تقوم بأدوار عدة فى جميع المجالات ٠ لذا فليس من حقها أن تســـتمتع « برفاهية المرض » بكل مافى هذه الكلمة من معان ٠ لكن القلق العنيد الذى ينتابها يوقعها فريسة للصداع ، وآلام المعدة ، والظهر ، مما يجعلها فى خوف دائم من أن تصاب بأمراض خطيرة تقعدها عن القيام بمهامهـا الكبيرة ٠ انها الحلقة المفرغة التى لا ترحم ، والتى لم تستطع النجـاة منها الا من نجحت فى اتخاذ الخطوات العملية لمساعدة نفسها واستعادة توازنها ٠ ومن أخطر هذه المخاوف كان احتمال التعـرض للاصـــابة بالايدز ، الأمر الذى أفصحت عنه احدى الشابات ، وقالت انه يســـبب لها قلقا كبيرا ، وتجد حرجا فى مناقشته مع صديقها الشاب ٠ لكنه خطر كبير يجب على المرأة أن تواجهه وتناقشه بصراحة ، حتى توفر لنفســـها الحماية الكاملة ٠

## الأبنـــــاء

فى دراسة حديثة قامت بها مجلة « بيرينتنج » Parenting اعترف ٧٤٪ من الآباء بأنهم يجب أن يشاركوا زوجاتهـم فى العنـــاية بالأطفال ، ورغم ذلك فقد صدق ١٣٪ منهم فقط فى القيام بالتزاماته نحو أطفاله ٠ ومع ازدياد مطالب العمل أمام المرأة على حساب الوقت الذى تخصصه لرعاية أبنائها أصبحت غريزة التربية بداخلهـــا عرضـــة لأن يتحول مسارها لتترجم فى صورة قلق مفرط عليهم ، يشكل عليها ضغوطا نفسية أكبر وأعنف ٠ وقد عبرت عن ذلك احدى الأمهات الشابات قائلة : « يستغرقنى عملى طوال النهار ، فأعود فى غاية التعب والارهاق لأبدأ عملى فى المنزل طوال المساء ٠٠ مما يستحيل معه أن أجلس مع طفلى الصغير وأحكى له « حدوتة قبل النوم » ، بل يصبح كل همى أن ينـــام بسرعة حتى أتهالك على أقرب أريكة ٠ ! » ٠ أما هذه الأم فكانت أسوأ حالا من سابقتها : « لقد أصبحت أخشى على أولادى من سوء معاملتى لهم منذ اللحظـــة التى آخذهم فيها من الحضانة ، فان التعب الشـــديد

يجعلنى عصبية المزاج بشكل لا يطاق بحيث يمكن أن أؤذيهم أو أؤذى مشاعرهم بشكل قد لا ينمحى من ذاكرتهم » ·

أما احتمال اصابة الأطفال بالأمراض فهو الهم الأكبر الذى يشغل بال الأمهات اكثر من الآباء ·· ويقفز التساؤل : « ترى ·· هل آخذ أياما من اجازتى المرضية لأبقى فى البيت مع طفلى ؟ ·· أم أرسله الى الحضانة وهو مريض بالبرد وأدعو الله الا تزداد حالته سوءا ! ؟ ماذا لو لم اذهب بابنتى الى الطبيب ، ثم اكتشفت ـ بعد فوات الأوان ـ ان آلام البطن التى هاجمتها لم تكن مغصا عاديا ، بل التهابا فى الزائدة الدودية ؟ ! » ·

مع بداية فترة المراهقة يحاول الطفل اثبات ذاته ، وايجاد كيان جديد له كفرد ناضج فى المجتمع ، وهنا تبدو سيطرة الأسرة وكأنها تتلاشى ·· الأمر الذى يتسبب فى توتر وقلق شديدين للأم اكثر من الأب باعتبارها المسئولة الأولى عن رعاية الأسرة والاهتمام بأفرادها · فى نفس هذا الوقت تقريبا تبدأ صحة الأجداد فى التدهور ، فتجد المرأة نفسها مسئولة عن العناية بوالديها المريضين أيضا ·· فتتضاعف الهموم ، ويتصاعد القلق بداخلها ، مع تضاؤل الوقت الذى تحتاجه لانجاز كل المهام الموكلة اليها ·

عرض التليفزيون مؤخرا اعلانا عن مستشفى جديد يعالج أصحاب المتاعب الخاصة مثل الادمان وغيره من المشاكل · هذا الاعلان اثبت لنا كيف أن المجتمع يغذى قلق الأم ، ويعمق شعورها بالذنب لتقصيرها فى دورها كأم مثالية · يعرض الاعلان امرأة تذرع الغرفة جيئة وذهابا ، وتفرك يديها فى قلق بالغ قائلة : « الساعة الآن الثالثة صباحا ولم يعد ابنى من الخارج بعد · لا أدرى كيف افاتح والده وأخبره عن كثرة أخطائه ومشاكله التى أبلغنى بها الناظر » · وتعلق جين على هذا الاعلان قائلة : « لماذا لا تستطيع هذه الأم اطلاع زوجها على واقع الأمر ؟ أوليس الولد ابنه هو أيضا ؟ ولكن لا ·· انها تتحمل المسئولية كاملة ·· فالمرأة تستميت لكى ترضى من حولها ، وتنشد المثالية فى كل شىء ، لذا فهى تشعر بالذنب اذا لم تحقق ذلك » ·

ان المرأة لاتستطيع أن تقاوم غريزة التربية والرعاية فى داخلها ، بل انها لا يجب أن تقاومها · كما أننا لا يمكن أن نغير فى طرفة عين تلك القسمة غير العادلة فى توزيع مسئوليات رعاية الأطفال خاصة على

المرأة العاملة · لكننا نؤمن رغم كل شىء انك لو تعلمت كيف تستعملين أدوات المهارة فسوف تكسبك القدرة على اتخاذ القرار ، ومعالجة كل مشاكل أبنائك · ان تنمية الشعور بقيمة الذات يخلصك من الشعور بالذنب الذى يهاجمك حين تحسين أن اداءك لم يصل الى مستوى الأم المثالية ·

## القلق بشأن العلاقات الخاصة

من أهم أسباب القلق التى كانت وستظل على مدى الزمن تؤرق المرأة هو أن « تجد من يحبها » خاصة فى هذا المجتمع المتغير الذى يزيد من صعوبة هذا البحث يوما بعد يوم · وسلام على الأيام الخوالى التى كانت المرأة فيها تتزوج وتعيش فى « تبات ونبات » حتى آخر العمر وتلقى بكل المسئوليات والمشاكل على عاتق الزوج ·· أما الرجل فيتحسر هو الآخر على العهد « الذى مضى » حين كانت الزوجة تقضى نهارها وليلها فى محاولة اسعاده ، ولا شغل لها الا تلبية رغباته واحتياجاته هو ·· دون غيره · هذه الحياة الأسطورية تداعب خيال الرجال والنساء على السواء ·· لكن الواقع البارد الأليم يضع أمام أعيننا نماذج عديدة لأسر متنافرة تتزايد فيها الضغوط من جراء الزواج « بالمراسلة » ، أو من فرط المسئوليات المقسمة بلا عدل ، الى جانب الصراع الدائر بين الزوجين كى يثبت كل منهما أن عمله أكثر أهمية وأشد تأثيرا ·

تقول احدى صديقاتنا : « يعزف الكثير من الشباب عن الزواج هذه الأيام ، أما اذا تزوج أحدهم فانه يطالب زوجته بأن تتكفل بنفقاتها رغم أن راتب المرأة لم يصل بعد الى مستوى رواتب الرجال · لقد كان الرجل فى الماضى يريد أن يجد فى زوجته الأم والحبيبة ·· أما اليوم فانه لايحفل بها على الاطلاق ولايرعاها بأية صورة · ومما يزيد الأمر سوءا ، أننا نحن النساء لاندرى كيف نتعامل مع هذا الموقف ، فليس أمامنا مثل نحتذيه » ·

فى بعض الأحيان تنجح المرأة فى الاحتفاظ بعملها وبحياتها العائلية أيضا ·· لكن ذلك يكون على حساب أعصابها ، فهى تخشى أن يفقدها النجاح فى العمل رقة طبعها فيفسد ذلك عليها هناءها العائلى ، أما

النموذج الآخر للمراة فهو النمط التقليدى للزوجة الخاضعة التى تترك للزوج اليد المطلقة كى يتصرف فى البيت ومن فيه مثل « سى السيد » ! فاذا قام بمسئولياته طابت نفسا ، اما اذا توانى فيها لم تجد أمامها سوى أن تكبت مشاعر الضيق والرفض بداخلها ٠

ان الوحدة تصيب الكثيرات بالحزن والاحباط ٠٠ سواء اكن مطلقات ام غير متزوجات ٠ فمن بين ٣٠ عضوة من مجموعاتنا الصغيرة استطعنا ان نستشف تلك التساؤلات :«ما العيب فى؟٠٠ولماذا لم اجد من يحبنى ؟»٠ اما بعض العضوات الأخريات فقد أضفن ملاحظات لهن ينتقدن فيهـــا مالا يعجبهن فى أسلوب الرجل ٠٠ فقالت احداهن :

« اريد أن يشاركنى فى الحياة انسان يحبنى ويراعى مشـــاعرى ويحترم رأيى ، ويشجعنى ويسعد بما أحققه من نجاحات ٠٠ ولكن اين اجد مثل هذا الانسان فى زمن أصبح الرجل فيه مشغولا بذاته ٠٠ غارقا فى أنانيته ؟؟ ! » ٠

وقد عبرت لنا بعض الزوجات عن خشيتهن من أن تضيع حياتهن الزوجية من بين أيديهن بسبب الضغوط التى يواجهنها ، فاختلاف عمل كل منهن عن عمل زوجها يكبد الأسرة متاعب كثيرة منها فقدان التواصل والتفاهم ، وعدم الوفاء بمسئوليات الأطفال ، الى جانب الخلافات المادية التى لاتنتهى ٠ بل ان المشكلة لها جانب آخر ، فالارهاق الشديد فى العمل يدفع المراة الى اهمال علاقتها بزوجها ، فلا توليها بالرعاية الواجبة ، ثم تأتى المسلسلات التليفزيونية التى تعالج مســائل شائكة مثل الخيانة الزوجية والعلاقات الخاصة فتذكى من نار الشك فى قلوب الزوجات ٠

اما مخاوف المراة المطلقة فتنقسم الى شقين : الأول هو حال المطلقة التى لم تنجب ، فعندما تقبل على الزواج مرة أخرى ، تخشى أن تؤثر جراح معاناتها فى زواجها السابق على حياتها الجديدة فتدمر فرصتها فى السعادة ٠ والشق الآخر هو وضع المطلقة الأم التى يراودها نفس القلق ، ولكن مع الخوف من مشاكل حق حضانة الأطفال ، وحق زيارتهم ، فتسال نتسها : « أين أجد من يحبنى أنا وأولادى ( معا ) » ٠

ان المراة فى هذا المجتمع المتغير والمتطور الذى نعيش فيه عليها أن تتعامل مع القلق والهموم ، والطريق الوحيد امامها لتحقيق ذلك فى رأينا

هو أن تعمل على تغذية شعورها بالقوة والقدرة على الانجاز ، فضلا عن زيادة الاعتزاز بالنفس · والا اصبحت مثل تلك السيدة التى قالت لنا يوما عن نفسها : « لست أرى فى نفسى الا صورة ضفدع قبيح ! انا لم اتخيل نفسى أميرة أبدا !! » ونحن نقول بانه خطأ كبير أن ترى المرأة فى نفسها « ضفدعا » ، ولكن حذار أن تتخيلى نفسك أميرة ·· فالأميرة تظــل مرهونة فى انتظار « الشاطر حسن » ليحل لها المشكلة ! ·· وهكذا تعودين من حيث أتيت ، ويظل اعتمادك معلقا على الآخرين كى يجدوا لك حــلا لمشاكلك ·

ان المرأة اذا تعلمت الحزم وامتلكت مهارات حل المشكلات ، فانها تجنى ثمار عملها ثقة بالنفس ، واعتزازا بها وبقيمتها ·· ومن هنا يبدأ معدل القلق فى الانخفاض سواء عند المرأة أو الرجل ·

## لا تنسى الايجابيات أيضا

عاشت ( جين ) طوال عمرها فى نورث كارولينا حتى انتقلت الى تكساس فى عام ١٩٨٢ · وقد عملت بالتدريس منذ البداية فى كاليفورنيا ، ولكن مع انتقالها الى تكساس تملكتها الرغبة فى تغيير مجــال عملها ، والخروج من أسر الفصل الدراسى الذى يتحكم فيه الرجل ·· ناظرا كان أو مديرا · وتعلق قائلة :

« حين قمت بتغيير خط سيرى فى الحياة ، فوجئت بالفرص الهائلة التى وجدتها امامى ، فخرجت لاستكشاف سوق العمل حتى اهتديت الى الخطابة ·· أو مخاطبة الناس فى محاضرات عامة ، فانا أستمتع كثيــرا بالحرية التى تهبها لى هذه المهنة · وما كان من الممكن منذ عشر سنوات مضت أن أقدم على مثل هذا التحول فى مجــال عملى ، لأن المؤسسات التعاونية لم تكن لتقوم بدعوة امرأة لكى تتحدث مع الموظفين عن طــرق زيادة امكاناتهم البشرية ! » ·

ويشكل القلق بسبب الأدوار المتغيرة للمرأة فى المجتمع اليوم ضغطا كبيرا أيضا ، فالقلق يضرب بجذوره الى النشأة المبكرة وما تعلمته فيها · لكن الطفلة التى يعلمها أبواها كيف تحل مشكلاتها منذ الصغر تنشــأ وبداخلها شعور بالثقة بالنفس ، وبأنها كفيلة بمواجهة هذه المتغيرات فى المجتمع ، لهذا فنحن نريدك أن تلتفتى بعض الثمار الايجابية وتستمتعى بها أنت أيضا ·

## هل انت على الطريق المجتمعى للقلق

سوف نساعدك فى الاختبار التالى على اكتشاف ما اذا كنت واقعة تحت ضغوط المجتمع وبالتالى خاضعة لحالة القلق الدائم أم لا ٠٠ ضعى أمام العبارات الآتية احدى هذه العلامات : صواب تماما أو صواب أحيانا أو صواب نادرا :

١ ـ انا أبرر اضطرارى للعمل بان راتب زوجى وحده لا يكفينا ٠

٢ ـ لن أتمكن أبدا من الحصول على المال الذى احتاجه ، لأن الشركة التى أعمل بها لا تكفل للمرأة حق الترقية ٠

٣ ـ اشعر بأن الرجل ينظر نظرة دونية للمرأة المجتهدة فى عملها ٠

٤ ـ انا غير راضية عن فرص العمل المعروضة على ٠

٥ ـ يحيرنى القلق عند اختيار الزى المناسب للعمل ٠

٦ ـ انا شديدة النحافة / السمنة / كثيرة التجاعيد / عيوب الوجه ٠٠ الخ ٠

٧ ـ انفقت كثيرا على مظهرى ، لكننى أرى ذلك ضروريا ٠

٨ ـ عندما أصاب بصداع مستمر وآلام شديدة فى الظهر أشعر أننى قد أصبت بمرض خطير ٠٠ وينتابنى القلق ٠

٩ ـ لا أدرى كيف أناقش مع صديقى الشاب موضوع الأمراض التى تنتقل عن طريق الجنس ٠

١٠ ـ أصيبت أمى بالقرح فى المعدة فى سن مبكرة ، وأخشى أن يحدث لى مثلها ٠

١١ ـ اشعر بالذنب اذا فاتنى أحد اجتماعات مجلس الآباء بسبب العمل ·

١٢ ـ اشعر بالذنب لأننى لا أعمل ، وليس بمقدورى أن أوفر لأولادى كل ما اتمناه ·

١٣ ـ حين يرسب طفلى فى المدرسة اشعر أن الذنب ذنبى أنا ·

١٤ ـ حين يمرض أطفالى اتخيل أن المرض قد يتطور ويهدد حياتهم ·

١٥ ـ حين يزج أولادى المراهقون بأنفسهم فى المتاعب افضل أن اخفى الأمر عن والدهم ولا أحاول ايجاد حل معه أو معهم ·

١٦ ـ انا المسئولة عن توفير الجو الهادىء المريح فى المنزل لزوجى وأولادى ·

١٧ ـ حين يكون زوجى/صديقى فى حالة من الضيق أو الحزن فانها مسئوليتى أنا ·· أن أخرجه من هذه الحالة ·

١٨ ـ لا أجد من يحبنى ، لذا أشعر أن بى عيبا ما ·

١٩ ـ كلما قرأت أو سمعت عن خيانة الأزواج ، تشككت فى اخلاص زوجى/صديقى ·

٢٠ ـ أقوم بتشجيع زوجى على أن يشعر بأنه « سيد البيت » ، لكنه غير مسئول فيما يختص بالمال / واجبات الأبوة / شرب الخمر ·

والآن ·· اكتبى ملحوظة فى كراستك عن العبارات التى كتبت امامها « صواب تماما ، أو صواب أحيانا » · وحين تبدئين فى استخدام ادوات اكتساب المهارة سوف يصبح فى امكانك أن تحولى هذا القلق الى اهتمام بناء ، سرعان ما يقودك بدوره الى اتخاذ الخطوة الايجابية لحل جميع مشاكلك ·

## الفصــل الخـامس

# الطريق الفسيولوجي نحو القلق

فى احدى جلسات مجموعتنا الارشادية الصغيرة حكت لنا « ايف » حكايتها مع القلق فقالت : « اننى احيا حيـاة سـهلة ناعمة ، حتى ان الجميع من حولى يقولون لى : يا لك من انسانة منعمة ·· انك فعلا ليس لديك ما تقلقين بشانه ؟ لكن هذا للأسف غير صحيح · فرغم اننى ليست لدى اية مشاكل مادية ، وعلاقتى بوالدى وباصدقائى جيدة ، بل اننى قد حققت نجاحا مع نفسى حين وضعت لها برنامجا للبناء النفسى والروحى · لكن المشكلة اننى فى الوقت الحالى اعانى فراغا عاطفيا كبيرا ، ولا أدرى كيف ساعيش بقية عمرى · واصبح القلق يعكر صفوى ، حتى اننى اذا استحسنت فكرة معينة مثلا اجدنى عاجزة عن تنفيذهـا ، واحـــار مع السؤال : هل انا اريد تنفيذ هذه الفكرة فعلا ؟ ام انها واحدة من الأفكار التى زرعها أبى وأمى فى داخلى ؟؟ ·· وافقد القدرة على اتخاذ القرار فى اى امر من الأمور · لقد فقدت وضوح الرؤية ·· واشعر كاننى ورقة شجر فى مهب الريح ·· تعصف بها فى دوامات لا نهائية ·· ! » ·

قد يكون اقتراب ايف من سن الأربعين هو الباعـث على القلـــق والتوتر الذى تعيشه ، فهذا هو السن ألذى يقف فيه الانسان ( رجلا كان او امراة ) على مفترق الطرق لينظر الى ما حققه فيما مضى من حياته ، ثم يتطلع الى ما يريد أن يحققه فيما هو آت · وقد يكون شعورها هنـا انعكاسا لألم نفسى تكون قد كابدته من جراء تجربة عاطفية فاشلة فـى وقت سابق من حياتها ، او ما اسمته « بالنصف الأول من حياتى » ·

ومن الجائز ايضا ان يكون السبب وراء ذلك القلق سـببا صـحيا بحتـا ، فلو اثبت الفحص الطبى انخفاض نسـبة هرمون الاستيروجين

لديها ، فهى اذن خطت خطواتها الأولى على الطريق الفسـيولوجى نحو القلق • فالنقص فى هذا الهرمون الأنثوى شديد الأهمية ـ الشىء الذى يحدث عادة مع سن اليأس ، أو بعد استئصال الرحم ـ يترك المـرأة نهبا للقلق والاحباط والتوتر والعصبية بلا داع • هذا بالاضافة الى أن التركيب الطبيعى لمخ المرأة يتيح لها ادراكا أوسع وأشمل للمحسـوسات من مخ الرجل ، مما يتيح بدوره فرصة أكبر للقلق والتوتر •

لكن هل صحيح أن تركيبة المرأة الفسيولوجية تجعلها عرضـة للقلق أكثر من الرجل ؟ •• لقد اختلفت الآراء حول هذه المسألة أيما اختلاف حتى أصبحت مثار جدل شديد • فما من امرأة تريد أن تفكر الآن بأنهـا ضحية « هرمونات الهياج والثورة » ، فتلك الفكـرة سـوف يتخذهـا الآخرون ذريعة سهلة كى يسفهوا مشاعر المرأة ، ويبرروا وقوفهم عقبـة فى طريق تقدمها فى حياتها العملية • لكن دكتور جون راش يقرر فى كتابه « كيف تهزمين الاكتئاب » أن عـدد النساء من ضحايا الاكتئاب يمثـل ضعفين الى ثلاثة أضعاف عدد الرجال فى أى زمان ومكان ، فقد أثبتت الدراسة أن هذا المعدل ثابت حتى بين أكثر المجتمعات تباينـا ، ولايتأثر بدرجة « تحرر » المرأة فى أى منها •

ان المجتمع من حولنا يحاول أن يثبت ما للهرمونات من تأثير كبير على سلوك المرأة حتى لو كان ذلك محض افتراء !! ففى عام ١٩٨٦ أعلنت الجمعية الامريكية للطب النفسى عن ظهور نوع جديد من الأمـراض العقلية ، وقامت بادراجه فى الـDiagnostic and statistical Manual أو الدليل التشخيصى الاحصائى الذى هو بمثابة « الكتاب المقدس » لكل من يمتهن الطب النفسى والصحة النفسية والعقلية ، ويقوم بعلاج المرضى فى هذا التخصص • هل تعرفين ما اسم هذا المرض ؟! •• انه «الاضطراب الاكتئابى قبل الحيضى » ! ولم يتوقف الأمر عند ذلك الحد ، بل ان المحلفين فى المحاكم الأمريكية خلال فترة الثمانينيات كانوا يحكمون بالبراءة على الأم التى تقتل وليدها الصغير ! ، أما السند القانونى فكان يدفع بأنهـا ارتكبت جريمتهـا تحت تأثير حالة جنـون مؤقت ناتج عن مرض عقلى يصيب بعض الأمهات عقب الولادة !!

ان نسبة من يتأثرن بالاضطراب الهرمونى الى هذه الدرجة الحادة نسبة ضئيلة جدا ، أما الغالبية العظمى من النساء فتقتصر شكواهن على

ان ذلك الاضطراب الذى يسبق الدورة الشهرية يصيبهن بالتوتر والعصبية والشعور بالتعب والارهاق · تقول احدى الصديقات : « فى الأسبوع الذى يسبق الدورة أشعر بقلق شديد من ان أفقد أعصابى فجأة وأصرخ فى وجه المدير ، أو أن أجهش بالبكاء أثناء قراءة التقرير أمام زملائى » ·
اما « الين » فلها قصة أخرى ·· تقول : « كنت أجهز طبقا من الدجـاج المقلى للعشاء ، ودخلت المطبخ وانا أشعر بغضب مكبوت ورغبة فى البكاء بلا ادنى سبب واضح ، وبينما أنا فى هذه الحالة دخل زوجى المطبـخ يسألنى : متى نأكل ؟ ·· فكان سؤاله القشة التى قصمت ظهر البعير ·· واذا ببركان من الغضب يجتاحنى ·· فأطحت بطبق الدجـاج بكل قوتى فطار فى الهواء وسقط فى فناء المنزل ·· وانطلقت خارجة من المنزل لعل الهواء الطلق يهدىء من روعى قليلا · ومشيت طويلا ·· لكن القلق فى داخلى لم يهدأ أبدا ·· فقد كنت افكر واسأل نفسى : ماذا جرى لى ؟ ·· هل جننت ؟! » ·

ان الين تمثل نموذجا لا يتكرر كثيرا بين النساء فى هذه المرحلـة العمرية حيث ينخفض معدل الهرمونات فى الجسـم · فقد نشرت مجلة « ساينس نيوز » أو « الجديد فى العلم » فى عددها الصادر فى ٢ يولية عام ١٩٨٨ دراسة أجراها العالمان د· جون ب· ماكينـلاى ود· سونيا م· ماكينلاى من معهد بحوث نيو انجلند بواترتاون ماساتشوستس ، حول اكثر من ٢٣٠٠ حالة من السيدات فى مرحلة ماقبل سن اليـأس ، حيث أوضحت أن الاكتئاب الذى يصاحب تلك المرحلة بما تشهده من تغير كبير فى الحياة لا يكون نتيجة لعوامل فسيولوجية ، بدليل أن ٣٪ فقط من تلك الحالات أعربت عن أن سـبب حزنها واكتئابهـا هو أن ذلك التغيير الفسيولوجى سوف يحرمها من القدرة على الانجاب ·

وترجع د· سونيا هذه النتيجة المبشرة الى أن الدراسة كانت قـد أجريت على سيدات يتمتعن بصحة نفسية جيدة · أما اللواتى أصـبن بالاكتئاب لأسباب أخرى لاعلاقة لها بالهرمونات ، فقد جـاءت شكواهن للطبيب من الأعراض المصاحبة لانقطاع الطمث وكانها المتهم الوحيد وراء الاكتئاب · أما الاسباب الخفية وراءه فكانت تكمن فى المشاكل العاطفية ·

وحتى يقول العلم كلمته الأخيرة حول تجريم الهرمونات وما تولده من قلق واضطراب واكتئاب او تبرئتها ، فاننا نؤمن بأن كل امراة يجب ان يكون عقلها واعيا وذهنها متفتحا · افرضى انك كنت واحـدة ممن

يتاثرن بتلك التغيرات ، هل معنى ذلك أن تكونى الى الأبد ضـــحية من ضحايا تلك الحالة الطبيعية التى تحدث شهريا بكـل ما تســـتتبعه من آثار ؟! بالطبع لا ·· بل عليك أن تتكيفى مع القلق والتوتر وانحـراف المزاج الذى تسببه لك تلك التغيرات · وسوف نشرح لك الطريقة المثلى لذلك فى الفصل الرابع عشر من هذا الكتاب · أما الآن فتعالى نلق نظرة متفحصة ومفصلة لما يحدث فى داخل جسم المرأة من تغيرات قد تسبب لها ذلك القلق :

● تغيرات هرمونية : يتارجح معدل الهرمونـات مابين ارتفـاع وانخفاض فى فترات معينة فى حياة المرأة مثل : الدورة الشهرية ، الولادة، سن اليأس ، وبعد استئصال الرحم · الشىء الذى يعرضها للاكتئـاب والقلق وباقى الاضطرابات الانفعالية والعاطفية الأخرى ·

● اختلاف التركيب التشريحى للمخ : إثبت أحد الأبحـاث أن التركيب التشريحى لمخ المرأة يجعلها أكثر قدرة من الرجل على استيعاب العالم من حولها « بنظرة شاملة » متسعة الزوايا ، وتكون النتيجة أنهـا تستوعب أكثر ·· فتقلق أكثر ! ·

● فروق تشريحية عامة : المرأة على مايبدو لديها استعداد فطرى جسمانى للقلق والتوتر ، والاصابة بنوبات الفزع أكثر من الرجال بكثير ·

## القلـق فى فترة ما قبل الدورة !!
## بين الحقيقـة والوهـم

يرى كثير من الأطبـاء أن اضطراب الهرمونات الذى يحدث خلال الأسبوع أو الأيام العشرة السابقة على الدورة قد يسبب للمرأة حالات عابرة من الضيق والحزن والعصبية ·

أما النظرية الشائعة لتبرير ذلك فتسوقها لنا لورا كلافيرى فى عدد سبتمبر من مجلة « هيلث » أو ( الصحة ) الصادرة فى عام ١٩٨٧ فتقول أن تزايد معدلات الاستروجين يتسبب فى اختزان السوائل فى جسم المرأة قبل حدوث الدورة ، مما ينتج عنه أعراض لاتقتصر على الام الثدى ، بل

تمتد الى المخ ، وبالتالى تؤثر على مزاج المرأة العصبى ككل ، فضلا عن زيادة الوزن التى تواكب هذه الفترة فتزيد من حدة هذه الأعراض . الا أن أبحاثا أخرى تقول بأن كل تلك الأعراض من اختزان السوائل والآلام والاقبال الشديد على الطعام انما هى أمور تحدث فقط لأن المرأة «تتوقع» حدوثها ، فهم يدعون أن العقل الباطن هو الذى يتسبب فى هذه الأعراض .

ان زوج احدى الصديقات وتدعى « نيتا » يحكى لنا أن زوجته تتأثر بشكل مبالغ فيه بالأعراض السالف ذكرها قبل حدوث الدورة بأسبوع ، لدرجة أنه عندما يحل ذلك الموعد يكتب فى مفكرته الخاصة « نيتا المؤذية » ! ، ثم يحاول الابتعاد عن طريقها تماما ! وتعترف نيتا فعلا بأنها تفرغ فى زوجها كل شحنة الاحباطات والضيق - التى قامت باختزانها طوال الشهر - فى ذلك الأسبوع !! أما نحن فنرى أن نيتا يجب أن تلجأ للطبيب كى يعينها على التخفيف من حدة هذه الاعراض ، كما أن عليها أن تحل مشاكلها مع زوجها أولا .

وأنت عزيزتى القارئة .. اذا كنت ممن يعانين من تلك الأعراض معاناة كبيرة فعليك أن تتخذى خطوة عملية للتغلب على القلق والاضطراب الذى يواكبها . اذهبى الى طبيبك الخاص كى يقوم بعمل فحص شامل وتقييم لحالتك الصحية ، وقد يصف لك علاجا مركبا من هرمون البروجستيرون مع فيتامين ب ٦ الذى يساعد الجسم على افراز مادة « الدوبامين » ، وهى المادة الكيماوية التى توازن القلق والاضطراب وأنت بدورك عليك أن تراقبى ماتتناولينه من مأكولات فى هذه الفترة الحرجة . فخبيرة التغذية نان كاثرين فوش فى مقالها المنشور فى مجلة « هاربرز بازار » عدد نوفمبر ١٩٨٨ تنصح كل من تعانى من هذه الأعراض المزعجة أن تتبع نظاما غذائيا تنخفض فيه نسبة الكالسيوم ، واللحوم الحمراء ، والسكر المكرر ، والملح ، والكافيين والكحوليات ، فى حين ترتفع فيه نسبة الخضراوات الورقية ، والحبوب . وتؤكد أن ذلك النظام الغذائى يقى المرأة من الشعور بالتوتر والارهاق الشديد والاكتئاب الذى يعتريها فى تلك الفترة بالذات .

## استئصال الرحم برىء من الهستيريا

ان نسبة كبيرة من النساء الأمريكيات ـ قد تصل الى الثلث أو النصف ـ تجرى لهن جراحات لاستئصال الرحم ، وربما المبيضين أيضا قبل أن يبلغن الرابعة والاربعين · والقانون يحتم على الطبيب فى تلك الحالات أن يصارح المريضة بالأعراض الجانبية العديدة والمزعجة التى قد تعانى منها بعد الجراحة · الا أن « لين باير » فى كتابها « كيف تتجنبين استئصال الرحم » تؤكد أن ذلك لايحدث فى غالبية الحالات · ولما كان الاكتئاب هو أهم هذه الاعراض الجانبية وأكثرها شيوعا ، فهى تنصح بالتروى قبل اتخاذ قرار الجراحة ، ودراسة البدائل المتاحة كلما أمكن ·

لكن انتشار تلك الجراحات دفع بالملايين من الحالات فى أمريكا الى العلاج بالهرمونات التعويضية كى يحميهن من نوبات الأعراض المزعجة التى تحدث قبل الدورة ، أو بعد انقطاعها · لكن ذلك العلاج الذى يصفه « الفن الطبى » على حد تعبير جين ، لا يفى بجميع احتياجات جسم المرأة فى هذه الحالة · تقول جين :

« أجريت لى جراحات لاستئصال الرحم والمبيضين فى عام ١٩٧٨ وبعدها بدأت أعانى من نوبات الصهد والتوهج ، ومن باقى أعراض انقطاع الدورة ، فلجأت فى عام ١٩٨٢ الى العلاج بالهرمونات التعويضية · لكن الجرعات الزائدة من الاستروجين لم تزد حالتى الا سوءا · فأصبح مزاجى متقلبا منحرفا ·· فكنت اذا شعرت بالحزن اسودت الدنيا أمام عينى وشعرت أنها نهاية العالم · وازداد بى اليأس والغضب ، واتسم سلوكى بالعنف والعدوانية مع كل من حولى · وكم سألت نفسى : ماذا جرى لى ·· ما الذى أوصلنى الى هذه الدرجة من الاضطراب والهياج ؟؟ ، ولطالما أرجعت ذلك الى حياتى الزوجية أو الى عملى ، أو الى أى انسان له صلة بى · وعلى النقيض من ذلك كانت حالتى النفسية ترتفع أحيانا بشكل كبير وكأن شيئا لم يكن · اننى لا القى اللوم فى ذلك التقلب المزاجى على هرمون الاستروجين وحده ، فقد كنت مدركة تماما ان زواجى ينهار ، كما كنت أثق أننى ـ فى داخلى ـ أرفض تماما

الحياة في تكساس التي أرغمت على الانتقال اليها · لكن التأثير الحقيقي والأكيد للاستروجين كان متزايدا على حالتي الفسيولوجية » ·

في عام ١٩٨٤ ذهبت جين الى د· جون ودوارد اخصائي أمراض النساء في دالاس ، وكان في ذلك الوقت يشارك في اعداد بحث عن استخدام حبات الاستروجين التي توضع تحت الجلد لتسمح بمرور الكمية التي يحتاجها الجسم فقط من هذا الهرمون لمدة قد تصل الى عدة أشهر · وتحكي جين عن هذه التجربة فتقول : « ما ان بدأت أحكي للدكتور ودوارد عن شكواى حتى بادرني قائلا : انني أسمع هذه القصة يوميا من الحالات التي أراها بعد جراحات استئصال المبيضين أو ممن يشكون من أعراض انقطاع الدورة ، أو ما قبلها · أنا أعلم تماما ماتشعرين به ، ثم قام الدكتور بقياس كمية الاستروجين التي أحتاجها تماما ، ولم يفعل مثل الطبيب السابق الذى أعطاني جرعة كبيرة منه أملا في أن تفي باحتياجاتي ، بل قام بحقن حبة من حبات الاستروجين تحت جلدى ، وشعرت بالفرق الواضح في خلال ٢٤ ساعة · صحيح أن حالتي المزاجية مازال يشوبها بعض الاضطراب ، لكن هذا جزء من طبيعة شخصيتي · ولكنى شيئا فشيئا بدأت أشعر بالهدوء والاستقرار ·

ان الأبحاث حول هذه الحبات الصغيرة من الاستروجين ما زالت في طور الاعداد ، لذا فلم يتم بعد السماح بتعميم استخدامها في الولايات المتحدة حتى كتابة هذه السطور ·

ولكن العلاج بالهرمونات التعويضية يتطور تطورا هائلا · وأنت عزيزتي القارئة اذا كنت قد أجريت لك احدى هذه الجراحات ، فقد ترغبين في معرفة العلاقة بين مخاوفك وشكواك واضطراب معدل الهرمونات في جسمك ·

## انقطاع الطمث وعلاقته بالقلق

من بين عضوات مجموعاتنا الارشادية الصغيرة عدد كبير في المرحلة العمرية مابين الثلاثين والأربعين عاما · وهذه هي الشريحة التي تخشى التقدم في العمر أكثر من أى شيء أخر · أما باقي العضوات فكان القلق لديهن ينصب على المستقبل بشكل عام وماذا يمكن أن يحدث فيه من أمراض أو أزمات ·

ان التقدم فى العمر أمر مكتوب على كل انسان ، لكنه قد يسبب قلقا للمرأة أكثر من الرجل · ففى الفترة التى يضطرها الزمن لأن تواجه نهاية الشباب ( الأمر الذى نقدسه فى حضارتنا الغربية ) تفاجئها نوبات الصهد ، وحدة الطبع والارهاق والأرق ، ناهيك عن المتاعب العضوية الأخرى فى جهازها التناسلى التى تجعل من العلاقة الزوجية أمرا أليما ، فتنفر منها وتعزف عنها · ان المخاوف التى تنتاب المرأة فى فترة انقطاع الدورة ماهى الا خليط من متاعب فسيولوجية ومشاكل أخرى · تقول احدى صديقاتنا وهى فى الخامسة والأربعين ولم يسبق لها الزواج : « اننى قلقة على صحتى ، لقد بدأت أدرك لأول مرة كيف يكون شعور الانسان فى « منتصف العمر » ، وأسمع عمن يموتون فجأة فى مثل سنى ، أو يصابون بالسرطان ، أو بالأزمات القلبية ، فأموت رعبا · ولو حدث لى شىء من هذا فمن أين لى بمن يتولى شئونى ويرعانى صحيا وماديا ، ويعيننى على تلك المصائب ؟ ! اننى أسعى جاهدة لكى أوفر ما يكفينى من المال تحسبا لأية طوارىء قد تحدث ، ولكننى فى نفس الوقت أعرف جيدا اننى مهما حاولت فان مواردى المحدودة لن تكفى » ·

أرأيت كم يقطر حديثها يأسا وضعفا ؟ ·· اننا نؤكد لك أن أدوات اكتساب المهارة كفيلة بأن تجعل هذه المرأة تتغلب على ضعفها وتقهر يأسها · كما أن العلاج بالهرمونات التعويضية الذى ينصح به الأطباء الآن لمن هن فى مثل سنها سوف يساعدها كثيرا · وتؤكد كاثلين ماكوليف ذلك الاتجاه فى تقريرها المنشور فى عدد ٢٣ مايو عام ١٩٨٨ من مجلة « يو اس نيوز آند وورلد ريبورت » حيث توضح أن هذا العلاج يحتوى على نسب من الاستروجين والبروجستيرون والاندروجين بتركيبات متنوعة وعديدة تتوقف على احتياج كل جسم · فهذا العلاج حين يوصف للمرأة بالقدر الصحيح والمناسب لها فانه يمنع حدوث ترقق العظام الذى يصيب المرأة مع تقدم العمر ، والمسئول عن ٢ر٥ مليون حالة من حالات كسور العظام فى السيدات المسنات · بل ان ذلك العلاج قد يقى المرأة من الأمراض التى تصيب شرايين القلب ، اذ انه يرفع من كثافة الليبو بروتين (HDL) وهو النوع المستحب من الكولستيرول ، والذى ينقى الشرايين من بقايا الدهون · ومن جهة أخرى فان العلاج بالهرمونات التعويضية يزيد من حيوية المرأة ويريحها من المتاعب العضوية التى كانت تنفرها من المباشرة الزوجية ·

لكن على الجانب الآخر فان العلاج بالهرمونات التعويضية قد

ثبت انه يزيد من مخاطر الاصابة بالسرطان لدى بعض الحالات ، لـــذا فان د٠ ايزاك شيف رئيس قسم أمراض النساء فى مستشفى ماساتشوستس العام فى بوسطن صرح على صفحات مجلـــة « يو اس نيوز آند وورلـد ريبورت » ان السيدة التى تنوى العلاج بالهرمونات التعويضية يجب عليها أن تقوم بعمـل فحص شـامل فى المستشفى يتضـمن استعراضا لتاريخ العائلة الصحى ، الى جانب صورة أشعة للثدى ، وعمل مسحة دورية ، وقياس نسبة الكولسترول فى الدم ، وقياس لدرجة كثافة العظام ٠ كما قرر د٠ شيف بأن السيدة يجب أن تكون على علم تام بالعواقب ، حتى يكون قرارها مدروسا ومستنيرا برأى العلم والطب وكى تقرر ماترى فيه صالحها ٠

وخلاصة الأمر ، أن المرأة التى لديها اسـتعداد فطرى للقلق بسبب التغيرات الفسيولوجية التى تصاحب انقطاع الدورة ، يمكنها أن تستعين ببعض المساعدة الطبية مما قد يخفف من دواعى هذا القلق ٠٠

## ميلاد الطفل الجديد ـ طريق آخر للأحزان والقلق وفوبيا الأماكن المفتوحة

وضعت انجيلا تومسون من مدينة ساكرا منتو طفلا جميلا ، لكن عندما بلغ وليدها تسعة أشهر بدأت انجيلا تسمع صوت « الرب » يحدثها ويقول لها ان ابنها الرضيع ماهو ألا شيطان فى صورة طفل ٠٠ فما كان منها الا أن أغرقت وليدها فى البانيو بيديها !!! ٠ وقد نشرت مجلة «تايم» هذه القضية فى عددها الصادر فى ٢٠ يونيه عام ١٩٨٨ من خلال تقرير عن ظاهرة « اكتئاب ما بعد الولادة » ٠ ولم تكن بطلة هذه المأساة الا واحدة من أقل من ١٪ من الأمهات الشابات اللواتى يصـيبهن العصـاب بعـد الولادة ٠ ولما قدمت للمحاكمة دفع محاميها عنها التهمة قائلا بأنهـا ارتكبت هذه الجريمة وهى فى حالة جنون أصابها نتيجة « ذهان ما بعد الولادة » ٠٠ فحكم المحلفون ببراءتها !٠

ولكن كيف يمكن أن تتسبب عملية الولادة الطبيعية فى اصـــابة المرأة بالجنون ؟ ! ان الحكاية تبدأ مع بداية الحمل٠٠ فما ان يحدث حتى تتضاعف كميات الاستروجين والبروجستيرون آلاف المرات داخل الجسم ، ثم تنخفض فجأة أثناء الولادة انخفاضا حادا حتى تصل الى المعـــدل الطبيعى ، بل والأقل من الطبيعى أحيانا ، ثم تحـدث تغيرات هرمونية

كبيرة أثناء الرضاعة أيضا ، مما يسبب حالة يسميها الأطباء « أحزان الوليد » لدى ٥٠ الى ٨٠٪ من الامهات الشابات تتمثل فى انحراف المزاج والعصبية والميل للبكاء • لكن هذه الحالة تختفى تدريجيا فى خلال بضعة أسابيع لدى غالبية الأمهات ، ماعدا نسبة قليلة تتراوح بين ٨ : ١٠٪ تظل تعانى من الاكتئاب الشديد • ويصف المقال المنشور فى مجلة تايم هذا الاكتئاب بانه يتمثل فى تقلبات حادة فى المزاج ، وفقدان للشهية ، وأرق شديد قد يمتد لأيام وليال طوال • وهكذا تتسلط عليهن أفكار الانتحار أو قتل أطفالهن « بشكل ملح ومرعب قد ينتهى بهن الى الجنون » كما يؤكد د• ريكاردو فرنانديز اخصائى الطب النفسى فى مدينة برينستون ـ نيوجيرسى •

ان الصدمة الفسيولوجية التى تحدث عند انخفاض معدلات الهرمونات فى الجسم بعد الولادة تزيد من صعوبة التكيف مع احتياجات الطفل الوليد ، لذا فاذا كنت عزيزتى القارئة تنتظرين حادثا سعيدا فلتأخذى حذرك من حالة اكتئاب مابعد الولادة ، ولكى تحمى نفسك وطفلك معك يمكنك طلب العون من الطبيب أو ممن يحيطون بك • وقد وضعنا تصميما لأدوات اكتساب المهارة كى نساعدك فى أن تصبحى أكثر حسما ، وأكثر قدرة على تلبية احتياجاتك حين يخرج طفلك الى الدنيا • سوف تكتسبين القدرة على مكافحة الخطر الحقيقى والقلق المصاحب له أيضا •

رغم أننا لا نرى أى ارتباط بين ولادة الأطفال وفوبيا الأماكن المفتوحة « الأجورا فوبيا » ، ولم نسمع بأية بحوث تتناول ارتباطا من ذلك النوع ، الا أن ( بوب ) روى لنا أن العديد من السيدات حكت له أن أولى نوبات الذعر التى أصابتهن حدثت أثناء الحمل ، أو بعد الولادة الأولى مباشرة ، أو على أثر جراحة من الجراحات الصعبة • وقد يرجع السبب فى ذلك الى الضغط العصبى الذى يصاحب الولادة أو الجراحة ، أو تجربة شعور الأمومة لأول مرة ، فيرتفع مستوى القلق والتوتر ويتسبب بالتالى فى الاصابة بنوبات الذعر • أليس ذلك عجيبا ؟! الا يمكن أن تكون الاضطرابات الهرمونية التى تصاحب الولادة ، والتى تصاب الأم من جرائها بالاكتئاب هى المسئولة عن رفع مستويات القلق والتوتر لتساهم بالتالى فى حدوث نوبات الذعر ؟! ••

سوف نعرض فى الفصل الخامس عشر من هذا الكتاب كيف أن بعض الناس لديهم استعداد فطرى للاصابة بالذعر ولا يعرفون كيف

يتعاملون مع الضغوط النفسية ، مما يجعلهم عرضة لنوبات الذعر أكثر من غيرهم · فحين يتعرضون للخطر أو لبعض الضغوط النفسية الشديدة تفرز أجسامهم بسرعة كمية كبيرة من الأدرينالين تدفع بهم في أحد اتجاهات ثلاثة :

إما التوتر والقلق الشديد ، أو أسلوب « الكر أو الفر » ، أو الشعور بالذعر والخوف الشديد · والمرأة التى لا تعرف كيف تتعامل مع الضغوط بطريقة بناءة ، والتى يكون معدل الأدرينالين عندها مرتفعا بالفعل تسبب لها التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للولادة نشاطا زائدا فى افراز الغدة النخامية من الأدرينالين ، وهكذا تصاب بنوبة الذعر · أما المرأة المصابة بعقدة فوبيا الأماكن المفتوحة من البداية ، فان القلق يتضاعف معها بعد الولادة · وهنا يثور تساؤل : هل جاء هذا التغير نتيجة للضغوط النفسية المتزايدة فقط ، أم أن الضغوط تضاعفت مع التغيرات الهرمونية فتسبب فى حدوث النوبة ؟ ·

يقول بوب : « ان كثيرا من مريضات فوبيا الأماكن المفتوحة يؤكدن ان الخوف كان يملأ نفوسهن خشية أن يؤذين أطفالهن · وكان ذلك يشعرهن بالعجز وفقدان السيطرة على النفس · وبسبب هذه العقدة ، كان القلق يعتصرهن قبل الولادة ، أما بعدها فكان الشعور بالذنب يتملكهن لعجزهن عن اصطحاب الأطفال الى الخارج حيث أشعة الشمس الدافئة ، أو الى الطبيب ، أو حتى الخروج الى السوق القريب لشراء حفاضات جديدة · وكان هذا الشعور بالذنب والغضب المكبوت يشكل عاملا رئيسيا فى مضاعفة الضغوط النفسية عليهن » · ثم يتساءل بوب : « أليس من الجائز أن تكون التغيرات الهرمونية بعد الولادة قد ضاعفت من توترهن أيضا ؟! » ·

## هل يختلف تفكير المرأة

## عن تفكير الرجل ؟

منذ مائة عام فقط ·· أى فى القرن الماضى كان العلماء يحاولون أن يثبتوا أن المرأة تولد بمخ اقل وزنا من مخ الرجل ·· لذا فان لديها قصورا ما فى القدرات الذهنية والعاطفية · لكن تلك الدعاوى والخرافات وجدت من يتصدى لها ويدحضها ليثبت بطلانها ·

ان العلماء الآن يبحثون فى الطرق المختلفة التى يستخدم بها كل من الرجل والمرأة المخ بفصيه الأيمن والأيسر · وفى الدراسة السالف ذكرها التى قام بها بها كريستين دولاكوست يوتامسنج ورالف هولواى ، اتضح أن هناك فارقا فى الشكل الخارجى والمنطقة السطحية « للجسم الجاسىء » بين مخ الرجل ومخ المرأة · وذلك الجسم عبارة عن كتلة كبيرة من الألياف العصبية التى تصل بين فصى المخ الأيمن والأيسر · وقد استطلع العلمـاء والباحثون هذا الفرق ، وقرروا أن هذه الألياف تكـون أكثر كثافة وارتباطا فى مخ المرأة ، الشىء الذى يزيد من قوة الاتصال بين الفصين ، ويجعل مخ المرأة أكثر اعتمادا على كلا الجانبين فى التفكير ، وأقل قدرة على الانقسام للقيام بالوظائف التى تتم فى الفص الأيمن فقط ، أو الأيسر فقط · وهذا يعنى بالتـالى أن نصف المخ عند المرأة أقل قدرة على التخصص ، وبالذات أمام المسائل النظرية البحتة متسـعة المجـال مثل الرياضيات حيث يسـتخدم فيهـا فص واحد فقط من المخ ·

الا أن القدرة على التخصص فى الوظائف التى تتم فى المخ ليست ميزة فى جميع الأحوال · فقد وضع الباحثون عدة نظريات مفادها أن ارتفـاع محصول المرأة فى المهـارات الكلامية وتفوقها على الرجل فى العديد من الأختبارات التى عقدوها لقياس تلك المهارات راجع الى أنها تستخدم فصى المخ « معا » فى حين يستخدم الرجل « فصا واحدا فقط » · وقد أوضـح ريتشارد ريستاك أستاذ المخ والأعصاب بكلية طب جامعة جورج تاون ، ومؤلف كتاب « المـخ : التحدى الكبير » أن هذا البحث المنشور فى مجلة « ساينس » يفسر سرعة استعادة المرأة للقدرة على الكلام بعد الاصابة بجلطات المخ أكثر من الرجل · فالفص السليم من المـخ فى هذه الحالة والذى لم تصبه الجلطـة بالعطب يكون أسرع فى الاستجابة وتولى مهمة الكلام ·

أما « جيم ويلسون » الطبيب الذى قام بعلاج ( بوب ) فى « مركز علاج فوبيا الأماكن المفتوحة » بساوث وست ، فيقول : « لقد توصل علماء الأجناس البشرية الى أن عملية الاعتماد على جانب واحد من جانبى المخ فى التفكير قد تعنى اختلافا فى النظـام الادراكى بين الرجل والمرأة ·· فالرجل الذى طالما لعب دور « الصياد » منذ فجر التاريخ قد تعلم كيف ينظـر للأمور من خلال منظور محدد أطلق عليـه جيم ويلسون اسـم « منظور النفق » أو The Tunnel Vision ، الشىء الذى يساعده

على أن يركز على فريسته وحدها دون غيرها ·· فتلك أصول لعبة القتل · اما المرأة ـ التى كان عليها منذ القدم أن ترعى الأطفال ـ فقد اكتسبت القدرة على أن تكون نظرتها « شمولية » ومنفرجة كى تكون على وعى تام بالأخطار من حولهم · فاذا انتقلنا الى عالمنا اليوم وجدنا ترجمة لنفس هـذه القدرات ولكن فى ثوب جديد يناسب العصر ·· فالزوج يصطحب زوجته مثلا لحضور حفـل ، لكنهما يخرجان من ذلك الحفـل بحصيلتين مختلفتين تماما · ففى تحاورهما مع احد الأشخاص قام الزوج باستخدام « منظور النفق » ·· وهكذا سوف يركز تماما على ما قاله هذا الشخص · اما الزوجة فان نظرتها الشمولية سوف تساعدها على تذكر جميع التفاصيل : تفاصيل الحوار ، والملابس التى كان يرتديها محدثهما ، وديكـور الغرفة ، بل والحركات والايمـاءات التى كان يقوم بها باقى الحاضرين فى الحفل أيضا !! » ·

وقد اكدت عالمـة الأجناس البشـرية مارى بيتسون – وهى ابنـة مارجريت ميد – صحة هذه النظـرية فى حديث اجراه معها بيل مويرز فى برنامج « عالم من الأفكار » فى عام ١٩٨٨ ، فقالت : « ان الدور التقليدى الذى تلعبه الأنثى كزوجة وام لعدد من الأطفال يتطلب منها دوما أن تعتنى بامور كثيرة ، وأن توزع انتباهها بينها فى وقت واحد : فلا تهمـل هذا حين تهتم بذاك ، وأن تلبى احتياجات الزوج ، والطفل ، والرضيع فى لحظة واحدة وبلا اى تاخير ·· هذا هو شان المرأة فى كل زمان ومكان ! عليها أن تدفع عجلة الحياة فى البيت ، أن تجيد كل ما يمكن تخيله من مهارات ، أن تتعامل بحكمة مع الفترات الانتقالية فى الحياة حتى تضمن لها المرور بسـلام ، بل وان تحافظ على صحة الجميـع ·· كل فى آن واحد ! » ، ثم تكمل مارى كاثرين : « أوتدرين ماذا يقول الناس عن المرأة ؟ يقولون انها معرضة دائما للشرود وتشتت الذهن ، وهكذا فهى غير اهل لتحقيق النجاح الذى يتطلب التركيز الجيد على الأهداف المحددة · فما قولكم اذن فى تلك المخلوقة التى تتوقف صـحة العـالم على قدراتها الخاصة جدا ، تلك القدرات التى تمكنها ـ وهى تقوم باطعام أحد اطفالها ـ من أن ترى أخيه وهو يمد يديه ويوشك ان يجذب وعاء الطهى الذى يغلى على النار ويسكبه على رأسه ؟! ·· ان تلك القدرة الخارقة على أن تلحظى بطرف عينك ، والتى حباك الله بها ، لكى تعتنى بصحة اطفالك مهما كان عددهم بالاضافة الى زوجك ، وربما باقى افراد الأسرة ما هى الا لمحة صغيرة من قدرة المرأة الهائلة على العناية بصحة ملايين البشر ، بل وبصحة وسلامة البيئة باسرها بما تضمه من انواع وسلالات » ·

مع هذه الحصيلة العظيمة التى تتمتع بها المرأة نجدها تدرك ما يدور حولها بوعى أكبر من الرجل ، لكن المشكلة أنها كلما توفرت لديها المعلومات أكثر زاد قلقها . وتؤكد الدراسات أن تلك الحقيقة هى التى تجعل المرأة أكثر ميلا من الرجل للاصابة بالاكتئاب بعد جلسات « تحليل الذات » .

فى عدد مارس ١٩٨٩ من مجلة « ليزر » قدمت د. هارييت بريكر تفسيرا لهذه الظاهرة ، فقالت : « اننا معشر النساء حين نشعر بالضيق أو الاكتئاب ننطوى على داخل أنفسنا بكل طاقاتنا الذهنية ، فنبدأ فى اجترار الأحزان ، والأفكار المزعجة ، والقلق ، فنزداد اكتئابا . أما الرجال فانهم على النقيض من ذلك تماما ، اذ يتصرفون حيال مشاعر الحزن والاكتئاب بشكل أكثر فعالية ، فيقومون بتشتيت تلك المشاعر السلبية ، ويغيرون اتجاه تفكيرهم بالتركيز فى العمل ، أو فى أية أنشطة خارجية أخرى » .

ولكن بالعودة الى نقطة فصى المخ ، والجدل الشديد الذى تثيره نجد أن كل بحث يناقش عدم قدرة المرأة على التفوق فى الرياضيات والعلوم ، يبرز أمامه من بين البحوث بحث آخر يثبت أن المرأة قد لحقت بالرجل ، بل وأصبحت تباريه فى هذين المجالين . ان المخ البشرى فى رأينا عضو شديد التعقيد ، وليس من السهولة بأى حال من الأحوال أن نفهم الكيفية التى يعمل بها ، ومهما بذل الانسان من جهد فما زال أمامه الكثير كى يفهمه . والفروق العديدة بين مخى الرجل والمرأة قائمة الى الأبد ، حتى لو نجحت المرأة فى سد عجزها فى المهارات النظرية متسعة المجال ، وحتى لو نجح الرجل فى التغلب على تعثره فى القدرات اللفظية ، فذلك لا يعنى انعدام هذه الفروق وتلاشيها ، لكنه قد يعنى أن كلا من الرجل والمرأة قد نجح فى التكيف مع هذه الفروق . وهذا بالتحديد ما سوف تساعدك أدوات اكتساب المهارة على اكتسابه ، فسوف تعلمك أن تهونى على نفسك وتتخلصى من القلق من خلال بعض الاستراتيجيات الخاصة .

## روشتة الدواء .. والقلق

لاحظ ( بوب ) أثناء علاج بعض حالات « فوبيا الأماكن المفتوحة » أن العقاقير التى يصفها الأطباء لتخفيف حدة القلق والتوتر كثيرا ما تؤدى الى زيادته . ولما كانت المرأة تلجأ الى الطبيب ــ أكثر من الرجل ــ على أمل أن يساعدها فى مواجهة نوبات الذعر والاكتئاب ، فان عددا متزايدا

من النساء يقعن فى مصيدة الدواء الموصوف · واليك التفسير الطبى لذلك : أولا يصف الطبيب المعالج دواء يمنـع الجسـم من افراز المواد الخاصة التى يجابه بها الخوف ، غير آخذ فى الاعتبـار أن المريضة لم تتعلم أى طرق جديدة للتعامل مع الضغط العصبى الذى سبب لها نوبات الذعر منذ البداية · ونظرا لأن الدواء عادة يسبب الادمان اذا طالت فترة العلاج به ، فان المريضة فى النهاية تجد نفسـها غير قادرة على الاستغناء عن الدواء رغم آثاره الجانبية التى تسبب لها متاعب أخرى ·· وهكذا يبدأ خوف جديد بداخلها ·· خوف من السقوط فى دائرة الادمان ·· ليضاف الى قائمة مخاوفها الأصلية التى قادتها الى عيادة الطبيب فى أول الأمر ·

يقول بوب : « من الثابت أن هناك عاملا فسيـــولوجيا يساعد فى اثارة نوبات الذعر ، لكننا نرى أن تعاطى الدواء وحده لمنع الجسم من الشعور بالخوف ليس هو الطريقة المثلى للتغلب على هذا الخوف والشفاء منه · ومن الضرورى أن نفهم أن أكثر مراحل نوبات الذعر ألما وازعاجا ما هى الا استجابة لحالة طبيعية بحتة هى حالة « الكر أو الفر » · فهذه الاستجابة تسبب شعورا بالضيق وعدم الارتياح لكنها لا تؤذى · يجب على كل امرأة اذن أن تتعلم كيف تقلل من حساسيتها تجـاه الخوف ، وسـوف يسـاعدها النظـام الغذائى والتمـارين الرياضية على عودة جسمها الى حالته الطبيعية · وفى اعتقادى أنه اذا كان لابد من الدواء لتخفيف حدة أعراض الخوف ، فلابد أن يصاحبه تدريب على أسـاليب معرفية وسلوكية معينة للتغلب على هذا الخوف والتخلص منه نهائيا » ·

ولكن تبقى مشكلة أخرى وهى أن بعض الأطباء يصـفون للمرأة جرعات أكبر من الرجل من أدوية الاكتئاب لمجرد كونها أنثى ! ·· ويؤكد تلك الحقيقة د· مارك س · جولد رئيس قسم البحوث فى مستشفى فير اوكس ــ ساميت ــ نيوجيرسى · ففى كتابه « خبر سعيد عن الاكتئاب » يقول : « ان المفهوم الشائع لدى الأطباء هو أن الهرمونات تجعل المرأة عادة متقلبة المزاج ، لذا يرون أنها ضعيفة بالسليقة · وهكذا فان نسبة كبيرة جدا قد تصل الى ٧٥٪ من أدوية علاج الاكتئاب موصوفة للمـرأة بالذات ، رغم أن المرأة لا تمثل الا ٦٠٪ فقط من مرضاه · لكن المرأة مع كل ذلك تتبع نصيحة الطبيب وتتناول الأقراص لتساعدها على التعامل مع مخاوفها ، وهى لا تعلم أن هناك طريقة اكثر فعالية فى مواجهة الخـوف والقلق هى أن تتعلم مهارات الحياة · ان الدواء ماهو الا جزء صغير من اجزاء التركيبة التى تضمن للمرأة أن تصبح أسيرة للقلق الى الأبد ! ·

## هل لديك من الأسباب الفسيولوجية ما يصيبك بالقلق ؟

اذا أردت ان تكتشفى ما اذا كنت على الطريق الفسيولوجى نحو القلق أم لا ، فضعى علامة « خطأ » أو « صواب » · أمام كل عبارة من العبارات الآتية :

| | صواب | خطأ |
|---|---|---|
| ١ ـ اشعر بضغوط عصبية متزايدة فى الأسبوع الذى يسبق الدورة اكثر من أى وقت آخر · | | |
| ٢ ـ الماء المختزن فى جسمى قبل الدورة يسبب لى انزعاجا وأرقا شديدا · | | |
| ٣ ـ يقولون اننى اكون عصبية ويصعب التعامل معى فى فترة ماقبل الدورة ، رغم أننى لا أرى ذلك · | | |
| ٤ ـ اشعر بالحرج اذا فاجأتنى نوبة التوهج فى مكان عام · | | |
| ٥ ـ اعانى من مشاكل فسيولوجية اخرى عديدة مرتبطة بالدورة مما يستحيل معه التحكم فى عصبيتى وهياجى · | | |
| ٦ ـ أحيانا أشعر بالحزن والضيق بلا أدنى سبب ظاهر · | | |
| ٧ ـ لقد كنت طول عمرى مثال التفاؤل والاشراق ، أما الآن فتمر بى أوقات يصعب على فيها مقاومة الاكتئاب من فرط الضغوط التى أعانيها · | | |
| ٨ ـ منذ استئصال الرحم أصبحت كثيرة الهياج والهجوم على الآخرين · | | |

صواب خطأ

٩ ـ منذ استئصال الرحم أصبحت أنام لساعات طويلة ، واحيانا لا انام بشكل كاف ٠

١٠ ـ منذ استئصال الرحم اعانى من تقلبات مزاجية عنيفة ٠

١١ ـ اخشى تقدم العمر اكثر من صديقاتى اللواتى فى مثل سنى ٠

١٢ ـ بعد ولادة طفلتى كنت اعانى من الارهاق المتواصل ، وكان صبرى نافدا لدرجة أننى كنت اخشى أن اؤذيها ٠

١٣ ـ بعد ولادة طفلتى بدات اشعر بالعصبية الشديدة اذا ذهبت الى أى مكان دون زوجى ، لذا اصبحت افضل البقاء فى المنزل ٠

١٤ ـ يقول زوجى / صديقى اننى اختلق أشياء كى اقلق بسببها ، لكنه لايرى كل ما اراه ٠

١٥ ـ اريد أن اعود الى اهتماماتى وهواياتى القديمة ، لكننى أشعر أحيانا بالعصبية والتوتر والشرود فلا اتمكن من متابعتها ٠

١٦ ـ لم تعد المباشرة الزوجية تسعدنى ، بل تسبب لى آلاما تجعلنى أعزف عنها ٠

ان الاجابة على هذا الاختبار ترجع لك وحدك ، ولا تخضع لمقاييس الخطأ أو الصواب ، لذا فان هذا الاختبار هو فرصتك الحقيقية لكى تختبرى مدى وعيك حول القلق الذى ينتابك ، وكيف أن الجسم يساهم فى زيادة هذا القلق ، بل ربما يسببه أيضا ٠ لذا فعليك أن تفكرى فى الاجابة ثم تتاملى الأمور التى سببت لك القلق خلال الأشهر الثلاثة الماضية ، واسالى نفسك : هل تاثرت حالتك النفسية والمزاجية باى من الحالات العضوية التى وضعت عليها علامة « صواب » ؟ أم هل بدأ القلق يعتريك مع أى منها ؟ أو هل ساعدت أى منها على استمرار القلق ؟ اذا كان ذلك صحيحا فدونى ملاحظة تنبهك لكى تعودى اليها فيما بعد ، ثم قومى بكتابة كل تجاربك وخبراتك فى كراستك الخاصة ٠

ان ( بوب ) لم ينجح فى انقاذ نفسه من « الفوبيا » الا حين وضع لنفسه هدفا وهو أن يصلح من عاداته الغذائية ويرتفع بمستوى لياقتــه البدنية ، ولما اكتشف أن الكافيين يعمل كمنشط للغدد الكظـــرية فتفرز المزيد من هرمونات التوتر والقلق قرر على الفور مقاطعة القهوة ، فشعر بتحسن كبير وددوء أكبر ٠ وساعدت رياضة الجرى جســمه على افراز « الاندورفينات » أى مسكنات الألــم الطبيعيــة ، مما رفــع من حالتــه المعنوية ٠ فلما رَجــع عن الطريق الفسيولوجى للقلق شــفى من مخاوفه التى كانت تحبسه بين جدران المنزل ٠ وانت أيضا تستطيعين أن تنجحى مثله اذا اتبعت ما سوف نقدمه لك فى الفصول الآتية من وسائل لامتلاك المهارة التى ستمكنك من الخروج من دوامة القلق بلا رجعة ! ٠

# البــاب الثــانى

## امتلــكى أدوات المهــارة

الفصــــل الســـادس

# أداة المهـــارة الأولى
# فتشى عن السبب الحقيقى وراء القلق

قدمنا فيما سبق عرضا للطرق الأربع التى تقود المرأة ، دون أن تدرى ، نحو القلق ‥ فتسقط فى فخه ‥ وذلك لأننا نريدك عزيزتى القارئة أن تدركى كيف أن العواطف والانفعالات والغرائز والضـــغوط المجتمعيـة والمشاكل الجسمانية الفسيولوجية قد تؤدى بك فى نهاية الأمر الى دوامة القلق ٠ أما فى هذا الجزء الذى بين يديك فسوف نعلمك كيف تتملكيـن أدوات المهارة الخمس التى سوف تساعدك على النجاة بنفسك من دوامة القلق ، بل والعثور على « اللؤلؤة » وسط مخاوفك ٠ ولقد سبقك الآلاف من النساء ممن ساعدتهن تلك الأدوات على اجتياز المحنة تماما ٠ ونحن نهيب بك أن تدرسيها بدقة وعناية ، ثم تبدئى فى تطبيقها ٠

لقد تم تصميم المهـــارة الأولى بحيث تعينك على اكتشـــاف نفس الحقيقة التى توصل اليها علماء الذرة ــ فقـــد وضـــع ديموقريطس ، الفيلسوف الاغريقى ، نظرية حوالى عام ٤٠٠ قبل الميلاد ، مفادها أنه لو تم تقسيم المادة الى أجزاء أصغر وأصغر فسوف ينتهى بنا الأمر الى نقطة يستحيل معها أن تتفتت أكثر ‥ وأطلق على هذه الجزئية المتناهية فى الصغر اسم الذرة ٠ وظل الاعتقاد سائدا لمدة زادت على الألفى عام بأنه من المحال أن يوجد أى شىء أصغر من هذه الذرة ، فهى فعلا أدق من أن تراها العين المجردة ٠ وحتى بعد أن تم اختراع الميكروسكوب الالكترونى لم يتغير ذلك الاعتقاد ٠ ولكن مع ظهور مقياس الطيف الكتلى اكتشف العلماء أن الذرة من الكبر بحيث تحتوى على نواة مكونة من عدة أنواع

من الجزيئات · لقد كانت الذرة كأنها مجموعة شمسية مصغرة تحيطها مجرات هائلة من المعلومات المجهولة ·

وكما اكتشف العلماء حقائق جديدة حول المسائل التى كانوا يظنونها أمرا واقعا ومفهوما ، فكذلك أنت ·· يمكنك أن تكتشفى من خلال استخدام أداة المهارة الأولى أن مخاوفك فى حقيقتها تختلف اختلافا كبيرا عما يبدو لك ·

## أداة المهارة الأولى

## فتشى عن السبب الحقيقى وراء القلق

اعلمى انك بهذه الأداة فى يدك تصبحين مثل الطبيب المعالج الذى يضع فى اعتباره كل صغيرة وكبيرة قد تعينه فى الوصول الى التشخيص السليم للحالة · وعندما تضعين يدك على المشكلة الحقيقية ستعلمك الأدوات الأربع الأخرى كيف تكتبين الروشتة الطبية الناجحة التى تضمن لك الشفاء من القلق ·

كان بوب ـ قبل اصابته بالفوبيا ـ يقلق بشدة على أسرته ، وعمله ، ويخشى دائما ألا يترك انطباعا حسنا فى نفوس الآخرين · ورغم شهادة كل من عرفه بأنه حقق نجاحا كبيرا فى مجال المقالات ، الا أنه كان قلقا لأنه لايحقق المكسب المادى الكبير الذى وصل اليه الآخرون · وحين توفى والده كانت والدته فى غاية الحزن والأسى ، فلم يزده حزنها الا شعورا بالتقصير ، وبأنه لو كان ابنا بارا لما شعرت أمه بكل هذا الحزن · أما فى حياته العامة وبين أصدقائه فكان يرتدى قناع « بوب الطيب المرح الضاحك » ، بينما كان يخشى أن يكتشف الآخرون حقيقته التى يخفيها فى طيات نفسه : صورة « بوب الفاشل المذعور » ! وظلت تلك المخاوف تتراكم وتحولت الى ضغوط تتزايد وتتزايد فى ( برميل المطر ) الداخلى حتى طفح الكيل ، وبدأت نوبات الذعر تهاجمه ·

حين بدأ بوب يتماثل للشفاء من عقدة الخوف أو الفوبيا قرر أن ينكب على نفسه ليراقبها ويفحصها لعله يتوصل الى اجابة شافية

للتساؤلات الحائرة التى كانت تؤرقه : كيف وصل الى هذه الدرجـة من السلبية فى التفكير ؟ لماذا توهم أن رأى الآخرين فيه هو الحكم الحقيقى على شخصيته ؟ لماذا لا يستطيع أن يصدق أنه قد حقق نجاحا كبيرا فى عالم المـال والأعمال ؟ ولم لا يكف عن تحقير ذاته ونجاحه ؟ وما الذى يجعله دائم التوجس يتوقع الكارثة فى أية لحظة ؟ لماذا يخيفه النجاح ·· ويرعبه الفشل ؟ ·· ··

وبعد طول عناء وبحث ، اكتشف ( بوب ) المذكرات المخبوءة التى كانت تبعث القلق فى داخله · لقد كان ينظر الى نفسه نظرة دونية أقرب الى احتقار الذات ·· نظرة نشأت معه منذ الطفولة مع التجربة الأليمة التى عاشها حين أصيبت رجله · وبهذا الاكتشاف وصل بوب الى تشخيص حالته ، ووضع الوصفة الطبية المناسبة كى ينتزع نفسه من دوامة القلق ، ويبدأ فى البحث عن « اللؤلؤة » أو النقطة المضيئة فى ظلمات القلق ·

لقد كان التشخيص : حالة احتقار للذات · اما الوصفة العلاجية فكانت : تعزيز الثقة بالنفس ، وتقوية احترام الذات عن طريق رعاية ذلك الطفل الصغير الذى يعيش فى داخل ( بوب ) ، وتعليمه من جديد كيف يغير « النغمة » السلبية التى يتحدث بها عن نفسه · وبدأ بوب فعلا فى تناول هذا « الدواء » ، وكانت نقطة البداية هى أن يركز تفكيره على قيمة ذاته ، والصفات الايجابية التى يتحلى بها · وفعلا بدأ العلاج ينجح بالتدريج فى كبح نوبات الذعر التى كانت تهاجمه ، وساعده على اقتحام مجال عمل جديد تغيرت به حياته تماما · ولم يقتصر الأمر على نجاحه مع نفسه ، بل امتد الى النجاح فى تغيير سياسته مع الآخرين ، فلم يعد ( بوب ) ذلك الرجل المستغرق فى مشاكله مع ذاته الى درجة يعجز معها عن أن يحب الناس حبا خالصا بلا شروط ولا قيود ، بل أصبح قادرا على الوصول الى الناس والاقتراب منهم بشكل رائع لم يعرفه من قبل ·· أن هذه النظرة الجديدة للحيـاة هى التى أطلق عليهـا بوب « الحيـاة الايجابية » ·

وانت عزيزتى القارئة ·· ماعليك سوى أن تفتشى فى أعمـاق ذاكرتك علك تجدين مذكرات مخبوءة غير محسوسة تكون هى الأسباب الحقيقية التى تبعث القلق فى داخلك ·

## « النقائص الثلاث » فى ذكريات المرأة

عندما بحثت كل مريضة من مريضات القلق المزمن عن السبب الحقيقى وراء قلقها واضطرابها ، اكتشفت فى طيات نفسها مذكرات مخبوءة تبعث فى داخلها القلق ‥ تماما مثل ( بوب ) ٠ ولما قمنا فى المجموعة الارشادية بفحص النقاط التى احتوتها تلك المذكرات المخبوءة اتضح لنا انها تتشابه تشابها كبيرا لدى غالبية النساء المصابات بالقلق ‥ حتى اننا أطلقنا عليها : « النقائص الثلاث » ، وهى كالآتى :

١ ـ نقص فى احترام الذات والشعور بقيمتها : وهو الشعور بأنك تتعاملين مع الآخرين بوجه آخر غير وجهك الحقيقى ، وأنهم لو اكتشفوا حقيقتك فسوف يرفضونك ٠

٢ ـ نقص فى الثقة بالنفس : وهو الشعور بعدم القدرة على التكيف ٠ ومنشأ ذلك هو أنك لم تلقى التشجيع الكافى لكى تجازفى ، أو تغامرى ، أو تقومى بأعمال غير مألوفة ٠

٣ ـ نقص فى القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات : وهو الشعور بأنك قليلة الحيلة ، وسلبية ، ويملأ نفسك الاستياء من كل شىء ٠

من الجائز أن تكون لديك احدى هذه « النقائص الثلاث » دون أن تدرى ، وهكذا تحدثين نفسك بأن القلق الذى يراودك ماهو الا نتيجة لعدم قدرتك على السيطرة على ما يحدث لك ٠ فاذا مرض والدك مثلا ، قد تحدثين نفسك بأن قلقك على صحته أمر طبيعى ٠ واذا فقدت وظيفتك ، ظللت ترددين لنفسك أن النوم سيخاصمك رغما عنك ، وستمضين الليل الطويل تفكرين كيف تسددين قسط السيارة الشهر القادم !! أما اذا رسب ابنك فى الامتحان ، فقد تستسلمين للأفكار السوداء حول مستقبل مظلم يودع فيه ابنك فى ملجأ الأحداث ٠ ان القلق بهذا الأسلوب القاتل سوف يتسبب لك فى أذى كبير من حيث لا تدرين ٠ وتأكدى أن الموقف ـ أيا كان مادام خارجا عن ارادتك فيجب أن تتعلمى كيف تصرفى ذهنك عنه والا تضعفى أمام القلق ٠ وسوف تساعدك أداة المهارة الخامسة فى ذلك مساعدة كبيرة ٠ ولكن خذى حذرك !! ولا تسرعى باللجوء اليها ، ففى امكانك القيام بما هو أفضل من مجرد صرف الذهن عن المخاوف والقلق ٠

وتعالى نناقش الأمور برؤية أخرى : فاذا مرض والدك يمكنك أن تأخذى خطوة عملية بناءة فورا بالبحث عن حلول وبدائل عديدة من أجل توفير الرعاية الصحية الواجبة له · واذا فقدت وظيفتك يمكنك اقتراض بعض المال ، أو البحث عن عمل آخر ، أو ربما تبيعين السيارة وتستبدلين المواصلات العامة بها · أما اذا رسب ولدك فى الامتحان فيمكنك البحث عن مدرس خاص يعينه على الاستذكار بشكل افضل ·

## انواع سيناريو القلق

ان العجز عن اتخاذ خطوات عملية عند مواجهة أى من تلك المواقف السابقة قد يثير الشك بأن احدى النقائص الثلاث قد سيطرت عليك وخلقت بداخلك مانسميه سيناريو القلق · ويتميز هذا السيناريو بعبارات معينة تحدد نوعه كالآتى :

« ماذا لو ·· ؟ »

« كيف سأ ··· ؟ »

« لا أستطيع ···· »

« لا أعرف كيف أ ···· »

« تلك غلطتى أنا ··· »

« لماذا لا أستطيع ··· ؟ »

« لماذا لايقوم هو / هى بـ ··· ؟ »

« يالى من ······ فاشلة ! »

« كيف وصلت الى هذه الدرجة من الـ ···· ؟ »

« ماذا سيظن بى الناس لو ····· ؟ »

« لماذا لم أ ······ ؟ »

« يجب على / لابد لى أن ···· »

ان النقص فى احترام الذات قد يدفعك الى أن تنسجى حول رسوب ابنك فى الدراسة « سيناريو للقلق » يتضمن عبارات تؤنبين بها نفسك مثل : « تلك غلطتى أنا » ، و « لماذا لا أستطيع أن أجعله يذاكر جيدا ؟ » ، و « لماذا لا يستمع الى نصحى ؟ » ، و « يالى من أم فاشلة !! » ·

أما السيناريو الآخر فيبدأ مع مرض والدك ـ مثلا ـ حين يعتصرك الألم والخوف ، وتتساءلين « ماذا لو لم أوفر له الرعاية الكافية ؟ » ، « ماذا لو احتاج الأمر أن أنقله الى دار المسنين كى يلقى الرعاية الصحية الواجبة ؟ » ، « من أين لى بتكاليف ذلك ؟ » ، « ماذا لو لم يقبل احد أن يساعدنى فى ذلك ؟ » ·· وهكذا يبدأ السيناريو بمرض والدك ، لكنه يتصعد بك حتى يفقدك الثقة بنفسك تماما · ولا يمضى وقت طويل حتى تفاجئين بأنك قد وقعت فى دوامة القلق ·

أما النقص فى القدرة على اتخاذ القرار ومهارات حل المشاكل فقد يرسم لك سيناريو آخر للقلق بسبب فقدك لوظيفتك ·· وتتساءلين : « كيف سأصل الى عملى دون سيارة ؟ » ، « لا يمكننى أن أعيش بدخل اقل » ، « لست أدرى من أين ساحصل على عمل آخر » · قد تكون نشأتك الأولى سببا فى خوفك من المنافسة مع الآخرين من أجل الحصول على عمل أفضل ، اذ لم يتم تدريبك على الحسم واتخاذ القرار منذ الطفولة ·· تلك العبارات : « كيف سأ ···· ؟ » ، « لا أستطيع ···· » ، « لست أدرى كيف ···· » تكشف عن نقص فى الثقة بالنفس يستحيل معه أن تقومى باتخاذ أى موقف ايجابى ·· ان عليك يا عزيزتى تحديد طبيعة القلق الذى يصيبك ، قومى باستكشافه وتعرفى على « النقائص الثلاث » : أين ومتى تظهر ؟ عندئذ ستبدئين فى العمل ·· ليس فقط من أجل ايجاد حل فورى لمشاكلك وتخليص نفسك من القلق ، بل سوف يزداد اعتزازك بنفسك وثقتك بها وستعززين من قدراتك على حل المشاكل واتخاذ القرار · هذا هو الطريق الصحيح ، وسوف ينفتح الباب أمامك باستخدام أداة المهارة الأولى ·

عندما أرادت ( جين ) أن تحصل على درجة الماجستير قامت باعداد المادة العلمية ، ثم كان عليها بعد ذلك أن تشرع فى الكتابة ·· لكنها واجهت صعوبة كبيرة فى أن تسطر أولى كلماتها فى الرسالة ·· كانت تشعر باضطراب كبير كلما جلست الى الآلة الكاتبة حتى انها أخذت تردد لنفسها « يجب أن أكتب ·· لكنى لا أستطيع ·· ما الذى يجعلنى أكتب بهذا الأسلوب الركيك ؟ ·· ماذا لو استعصت على البداية ؟ » ، ثم « ماذا لو فشلت فى الحصول على درجة الماجستير ؟! » ·· وما زالت تلك الأسئلة بها حتى شعرت بأنها قد عجزت تماما عن كتابة الرسالة ، وأن الأمر كله قد خرج من يدها !! ·· وسيطر عليها شعور مرير بعدم الثقة بالنفس ·· فلجأت الى أحد أساتذتها عله يساعدها فى اجتياز

محنتها ، فنصحها قائلا : « اجلسى الى المكتب واكتبى ثم اكتبى » ٠٠ فردت عليه : « لا أستطيع الكتابة ٠٠ لا أستطيع التركيز » ، فقال : « استمرى فى الكتابة رغم كل شيء ٠٠ اكتبى كثيرا كثيرا حتى يزول عنك الخوف والاضطراب تماما ، حينئذ سوف تتمكنين من البداية الصحيحة ٠ اكتبى صفحة كاملة يوميا على الأقل » ٠٠ وقد كان ٠٠ وشرعت ( جين ) فى كتابة صفحة كل يوم حتى انتهت من كتابة الرسالة بفضل نصيحة الأستاذ ٠

ان الطريقة المثلى لتحديد نوع النقص الذى يسبب لك القلق ويمنعك من القيام بأى خطوة عملية هى أن تكتبى ما يحلو لك من « فضفضة » وتفريغ للأفكار والوساوس التى تملأ نفسك ٠٠ ما هى ـ مثلا ـ نوعية الأسئلة التى توجهينها لنفسك ؟ ٠٠ وما الفروض والأحكام التى تضعينها ؟ ٠٠ هل تشبه أسئلتك تلك الأسئلة التى ذكرناها لك فى القائمة السابقة ؟ ٠٠ هل تدل هذه الأسئلة على نقص فى احترام الذات ؟ أو فى الثقة بالنفس ؟ ٠٠ أو فى القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات ؟ ٠٠ اذا كان الأمر كذلك ضعى نصب عينيك هدفا واحدا هو أن تتغلبى على هذه النقائص الثلاث ٠٠ ابحثى أولا عن الطرق البسيطة التى تمكنك من التصرف بشكل عملى حتى تملكى زمام الموقف ٠٠ يمكنك مثلا أن تكتبى قائمة بالمزايا التى تتحلى بها شخصيتك ، ثم اقرئيها لنفسك كل صباح ، فان ذلك من شأنه أن يزيد من احترامك لذاتك وتقديرك لها ٠٠ بل انه يمكنك أيضا أن تلتحقى بدورات تدريبية ، أو أن تقومى باستشارة أحد الأطباء ، أو حتى أن تناقشى مشاكلك مع احدى الصديقات ٠٠ وهكذا سوف تزيدين من قدرتك على المجازفة وتجربة السلوك الجديد ٠

أما الخطوة الثانية فهى أن تراقبى نفسك جيدا حتى تتأكدى من انك تتصرفين بشكل عملى يوما بعد يوم حتى تصلى الى هدفك البعيد المدى ٠

والآن ٠٠ تعالى نلق نظرة أخرى على الطرق الأربعة المؤدية الى القلق ، ولكن هذه المرة اسألى نفسك : هل وجدت فى داخلك أى مذكرات مخبوءة ؟ ٠٠ وهل تتسبب لك فى نسج سيناريوهات للقلق ؟ ٠٠ اكتبى فى كراستك كل تفاصيل سيناريو القلق الذى يزعجك ، ثم قومى بقراءة المهارات الأربع الأخرى قراءة متأنية حتى تعرفى ما يجب عليك فعله كى تتغلبى على القلق الى الأبد ٠

## المذكرات المخبوءة للنفس ـ اجتماعية

جلست ( جين ) ذات مساء تستعرض شريط الذكريات ·· وتذكرت زواجها الأول ·· فقالت : « طوال فترة ذلك الزواج لم تكن لى مطالب من أى نوع ، فلقد كنت فى سن صغيرة ولم اتعد التاسعة عشرة من عمرى ، كما كنت أعانى من فقر شديد فى احترام الذات نتيجـة تجربتى الأليمة مع تشوهاتى التى اصابتنى فى الصغر ·· فضلا عن أن نشأتى فى الجنوب علمتنى انه من غير اللائق اذا أرادت المرأة شيئا أن تطلبه صراحة أو علنا ·· كنت اشاهد فيلم « ذهب مع الريح » فأجد القدوة فى شـخصية ( ميلانى ) ·· تلك الفتـاة الرقيقة الوديعة ، أما البطلة ( سكارليت اوهارا ) ذات المشاعر المتأججة والشخصية النارية فكانت أبعد ما تكون عن طبيعتى ·· كانت ( ميلانى ) تعانى الكثير ، لكنها كانت دوما مثال الرقة والشجاعة ، فلم تطلب قط شيئا من احد ، لذا فقد احبها الجميع لرقتها وطيبتها وحسن خلقها ·· لكن المشكلة اننى حين أردت أن أكون مثل ( ميلانى ) كنت اشعر بالضيق والنفور من نفسى ومن كل تصرفاتى · ومع مرور الوقت نما فى داخلى شعور مزعج بالقلق ·· وتطور الى أن أخذ صورة سيناريو مستمر للقلق والخوف على ابنى ، وزوجى ، بل وعلى نفسى ·· وظل هذا الكابوس يلازمنى حتى عشت بلا أمل فى الخلاص منه ·· كنت أشعر كما لو أن صوتا بداخلى يردد : « اذا لم انجح فى الحصول على حبهم ورضاهم ، فقد يهجروننى ويتركوننى وحيدة ·· وسأموت لو حدث هذا » ·

ولم تمض فترة طويلة حتى وقع الطلاق الذى عانت ( جين ) من جرائه كثيرا ، اذ كانت تجهل أولى أدوات المهارة ، فلجأت للعلاج النفسى وقطعت فيه شوطا طويلا ·· واخيرا تعلمت كيف ترى نفسها من خلال منظور جديد يثبت لها انها انسانة جديرة بالحب والاحترام ، وتستحق أن تفصح للآخرين عن مشاعرها تجاههم · وكان بوب أول من صارحته بمشاعرها ·· تقول : « لمـا بدأت لقاءاتنا تعمدت أن أضـع « أسوأ » · الاحتمالات أولا ، فهكذا تعودت ·· لكنى انتظرت الكارثة فلم تحدث ! ·· وهكذا تعلمت شيئا فشيئا أن أثق فى تفكيرى وردود أفعالى ، تعلمت أن خلافى فى الرأى مع أى انسان لن يضرنى فى شىء ، حتى حين كنت أخاف ألا يتفق معى الآخرون ، أو ألا يستجيبوا لطلبى ·· كنت لا أجد

فى ذلك مانعا من أن أعبر عن آرائى ومطالبى » ·· وهكذا تحررت ( جين ) من الضيق والنفور الذى كانت تشعر به نحو نفسها ·

ان المعلومات والحقائق التى سوف تسجلينها عن نفسك فى الكراسة سوف تكسبك القدرة على تفسير نوع القلق الذى يصيبك وتحديد أسبابه · لذا عليك الآن أن تتوقفى لحظة مع نفسك كى تستعرضى التجارب الحياتية التى سجلتها ·· فقد تكون هى السبب فى وضعك على الطريق النفس ـ مجتمعى للقلق ·· والآن فكرى فى هذه التجارب والخبرات واسألى نفسك : أى منها يجعلك تجيبين ( بنعم ) على الأسئلة الآتية :

● هل تقلقين على مظهرك أمام الآخرين ؟

● هل تخشين أن يكتشف الآخرون حقيقتك ؟

● هل تحملين فى رأسك ناقدا لا يرحم يتهمك دوما بالتقصير فى أداء كل عمل من أعمالك ؟

● هل تسمحين لأى بائع لحوح أن يفرض عليك شراء ما لا يلزمك ثم تلومين نفسك بعد ذلك ؟

● هل تخشين مصارحة الآخرين برأيك خوفا من أن تفقدى صداقتهم أو حبهم ؟

● هل تمنعين نفسك من المطالبة بما تريدين ، ثم تغضبين لأنك لم تحصلى عليه ؟

والآن سوف تعكس اجاباتك ادراكك الفعلى لذاتك ·· فهل ترين أنك غير جديرة بالاحترام ، أو أن لك شخصية زائفة ، أو أنك تفتقرين الى مزايا كثيرة يتمتع بها الآخرون ؟ ·· اذا صح هذا فانك فعلا تقفين عقبة فى طريق تحرير نفسك من القلق ·· لذا عليك أن تقطعى على نفسك عهدا وتكتبيه فى كراستك : عليك أن تعملى جاهدة من أجل زيادة احترامك لذاتك واعتزازك بها ·· ثم اكتبى من العبارات ما يؤكد ذلك حتى تشجعى نفسك ·· اكتبى مثلا :

● ليس عيبا أن أعمل على زيادة احترامى نفسى ·

● ان شعورى بالرضا عن نفسى سوف يحد مما أطالب به الآخرين ·

● عندما أصرح بما أريد بكل حرية ، فاننى بذلك اكسر الحواجز التى تفصلنى عمن أحب ٠

أما ذا جاءت اجابتك بـ ( لا ) على الأسئلة السابقة ، فان معنى ذلك أن تجارب وخبرات الطفولة التى قمت بكتابتها قد تكون بريئة من القلق الذى يعتريك ، اذ لم تكن سببا فى نقص ثقتك بنفسك او احترامك لها ٠٠ اذن فأنت لا ينقصك الا أن تتعلمى مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات ٠

## المذكرات المخبوءة الغريزية

كانت ( فيليشيا ) ـ صاحبة هذه الحكاية ـ امرأة مطلقة ، تعمل بالتدريس ، لكن همها الوحيد فى الحياة كان القلق الشديد على أولادها ٠ تقول : « كنت اذا خرج الأولاد أتوجس شرا ، فاذا اتصل بى احدهم فى المساء قفز خيالى الى أنهم قد أصيبوا فى حادث ٠ ثم أتذكر أننى لم أؤمن على حياتهم ٠٠ سوف أدفع اذن كل ما أملك فى علاجهم !! ٠٠ كنت أتصرف وكأننى المسئولة الوحيدة عن حل مشاكلهم وتحمل نتيجة أخطائهم ٠٠ اننى لا أرى نهاية لهذا القلق الذى يعتصرنى ، فأنا أخشى اذا تزوج أحدهم ورزق اطفالا أننى سوف أحمل هم الصغار أيضا ٠٠ أعرف أننى بهذه الطريقة ابالغ فى رعايتهم بما لا يتناسب مع أعمارهم ، فقد جاوزوا سن العشرين ! ولم يعودوا صغارا ٠ لكن رغم ذلك اذا تورط أحدهم فى أية مشكلة لا أستطيع أن أدير لهم ظهرى وكأن الأمر لا يعنينى ، فقد عاهدت نفسى الا أجعلهم يذوقون ما ذقته أنا من حرمان على يدى أبى وأمى اللذين ألقيا بى فى الطريق ، لأواجه ما ألاقى من أهوال دون سند أو معين ٠٠ سوف أنفق كل ما أملك على أولادى ٠٠ ولن يرجعنى أى شىء مهما كان عن عزمى » ٠

لقد انحرفت غريزة الأمومة لدى ( فيليشيا ) عن مسارها الصحيح حتى خرج الأمر من يدها ، ولم تعد تستطيع الكف عن القلق رغم علمها التام بأنها تضع قيودا من حديد على أولادها بهذه التصرفات التى توفر عليهم تحمل وزر أخطائهم ٠ ولقد قدمت لنا مفتاح اللغز بيدها حين قالت بأن والديها قد ألقيا بها فى الطريق ، فهى ما زالت واقعة تحت وطأة ذلك الشعور بأنها طفلة صغيرة مرفوضة ، منبوذة ، مكروهة من الجميع ، تهفو الى يد حانية تمسح عنها الأسى والوحشة ٠٠ فلا تجد ٠ مثل تلك الطفلة الصغيرة المرفوضة لا يمكنها طبعا رعاية نفسها ٠٠ لذا فقد توجهت

بكل طاقتها الى أولادها ، وأفاضت عليهم الحنان والرعاية اللتين طالما تمنتهما فى طفولتها ، وحرمت نفسها مرة أخرى من تلقى الحنان والرعاية ·· فهى فى نظر نفسها لا تستحق أيا منهما الآن ·· لذا فهى تبالغ فى التعويض حتى تؤكد لنفسها أنها لن تفعل بأطفالها مثلما فعل والداها بها أبدا ·

ولكن ماذا لو تورط أولاد ( فيليشيا ) فى أية مشكلة ؟! ·· انها تسارع على الفور كى تقوم بدور المشجع على التواكلية ·· ذلك الدور الذى يتسبب دون أن تدرى فى متاعب جديدة ·· وهكذا تسبب لنفسها قلقا هى فى غنى عنه ·

والآن ارجعى الى كراستك واستعرضى الملاحظات التى قمت بتدوينها بعد حل اختبار الفصل الثالث الذى دار حول الطريق الغريزى نحو القلق ·· هل سجلت الأحداث التى وقعت فى طفولتك ، والتى ربما غيرت مسار الأمومة والرعاية لديك من غريزة سوية الى طريق للقلق ؟ والآن اسألى نفسك هذه الأسئلة :

- هل سببت لى هذه الأحداث شعورا بأننى المسئولة الوحيدة عن حل مشاكل الآخرين ؟
- هل أشعر بالذنب اذا بذلت وقتى أو طاقتى ، أو أنفقت مالى على نفسى بدلا من انفاقه على عملى أو على الآخرين ؟
- هل أجد صعوبة فى أن أعرب عن رفضى وأقول ( لا ) ؟ ·

اذا تأكدت أن افراطك فى أداء واجباتك التى تحتمها عليك غريزة الأمومة والرعاية هى التى قادتك الى مصيدة القلق ، فلا شك أن لديك نقصا فى الاعتداد بالنفس ، وأن عليك أن تتعلمى مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار لتصبحى أكثر حسما · وسوف تنجحين فى انجاز كل ذلك بامتلاكك لأدوات المهارة الخمس ·

## المذكرات المخبوءة المجتمعية

من افضل القصص التى تعتبر نموذجا لهذا النوع من القلق نسوق لك هنا قصة ( فران ) ، وهى سيدة تدير متجرا صغيرا ، وقد جاءت يوما تشكو ( لجين ) وهى فى شدة الضيق والغضب مما تعرضت له على يد أحد العمال فى ورشة اصلاح السيارات ، ولم تكن تدرى أنها بذلك تقدم

بيدهـا الدليل على نقائصها التى دفعت بهـا الى الطريق المجتمعى نحو القلق ٠ قالت ( فران ) : « اكتشـفت ذات صباح أن اثنين من اطارات سـيارتى مثقوبان ، فطلبت من زوجى أن يزودهما بالهواء حتى أصـل الى ورشة اصلاح السيارات ٠ وهناك أخبرت العامل المختص أن الغطاء المعدنى للاطارات عليه قفل له مفتاح خاص لا ينفتح الا به وهو موجود فى صندوق الأمتعة ٠ وتركت له المفاتيح بعد أن أوصيته أن يسـتخدم المفتاح الخاص بالقفل ٠٠ فوعدنى بذلك وقال ان السيارة سوف تكون جاهزة بعد ساعتين ٠ ولما عدت فى الموعد فوجئت بأنه لم يبدأ بعد فى العمل ، ولكنه قال انه سوف ينتهى من العمل فى خلال ساعة واحدة ٠ ولما رجعت فى المرة الثانية اذا بى أرى الأغطية المعدنية للاطارات ملقاة على الأرض وقد اعوجت من كل جانب حتى صار شكلها مزريا ، فثارت ثورتى ٠٠ لكننى كتمت حنقى ولم أنطق الا بسؤال واحد : « ألم تستعمل المفتاح الخاص كما قلت لك ؟ » ، فأجاب العـامل : « لم أكن فى حاجة اليه ، فقد كانت الأغطية المعدنية سائبة وغير مثبتة جيدا ! » ٠ فاشتد غضبى ، وغادرت المكان وأنا أسأل نفسى كيف اعوجت هكذا اذن ؟؟ !! وعدت بعد قليل ، ودفعت المبلغ المطلوب ، ثم رجعت الى البيت ، فما ان رآنى زوجى حتى ثار فى وجهى وأصر على أن يعود فورا الى الورشة حتى يلزم مدير الورشة بتركيب أغطية جديدة بدلا من تلك التى أفسدها العامل ٠٠ وقد كان ٠٠ ووافق المدير على ذلك ، فتركت السيارة مرة اخرى ، ولما عدت لاستلامها فوجئت بالعامل يقول لى انه لم يجد نفس نوع الأغطية المعدنية فلم يجد أمامه الا أن يصلح الاعوجاج بالمطرقة ، ثم قام بتثبيتها مرة أخرى فى السيارة ٠ وتركت المكان فى هدوء وأنا فى غاية الاحباط من قبح المنظر الذى آلت اليه سيارتى ٠

والآن ٠٠ كيف سأواجه زوجى ؟ ٠٠ ماذا أقول له ؟ ٠٠ ان القلق يعتصرنى ٠٠ أخشى أن يصب غضبه على لأننى لم أصمم على أخذ حقى ٠ ماذا دهانى ؟ ٠٠ ما الذى منعنى من الوقوف فى وجه ذلك العامل ؟ ٠٠ لماذا أدع الفرصة للناس كى يطأونى بالأقدام ؟ » ٠

تقول جين معلقة على هذه القصة ٠٠ ان ( فران ) قد تكون أكثر الناس قدرة على ارضاء الزبائن فى المتجر الذى تديره ، لكنها لم تستطع اثبات ذاتها فى مواجهة عامل الورشة الذى أفسد اطارات سيارتها ٠٠ ثم انها كانت فى شدة الخوف من مواجهة زوجها بما حدث ٠ كل ذلك دفعها الى ان تقف مع نفسها وقفة وتطلب المشورة والعون ٠٠ وما ان

بدأت ( فران ) رحلة الاستكشاف الداخلى لنفسها حتى توصلت الى أن النقص الذى تعانى منه فى اثبات ذاتها أمام الرجال ترجع جذوره الى طفولتها المبكرة ·· اذ كانت طفلة محرومة من حنان الأب وحبه ، ولا تنال من أبيها الا الايذاء والكراهية · وبدلا من أن توجه غضبها نحو أبيها ، وجهته نحو نفسها ، والقت باللوم كله على ذاتها ظنا منها أنها طفلة سيئة الخلق ، والا لما عاملها والدها هذه المعاملة السيئة ! ·

وكبرت ( فران ) ، وكبر معها الشعور بأن دورها كامرأة يعنى أن تكون « لطيفة » ، أى أن تكون خاضعة تحت امرة الرجل ·· وهكذا كان التصرف الأمثل أمام الطفلة المنبوذة داخل ( فران ) هو أن تكون فى غاية اللطف والوداعة اذا كانت تريد أن تحيا فى هذا العالم ! ·· لهذا كانت سلبيتها تسمح للرجال باستغلالها ، كما أن المجتمع قد شكل شخصيتها على أن تلعب دور الأنثى ·· مما يستتبع ألا تتخذ قرارا أو تحل مشكلة قط ·· فاعتمدت اعتمادا كليا على زوجها كى يقوم بذلك بدلا منها ·

والآن يا عزيزتى القارئة ·· استرجعى اجاباتك الموجودة فى اختبار الطريق المجتمعى للقلق فى الفصل الرابع ، وحاولى أن ترصدى اذا كانت العبارات التى وضعت أمامها علامة « صواب تماما » أو « صواب أحيانا » تعكس نقصا لديك فى الثقة بالنفس أو احترام الذات ، أو فى قدرات اتخاذ القرار وحل المشاكل · اذا صح ذلك فاكتبى فى كراستك كل ما يتراءى لك حول ما اكتسبته ، وطريقة التغيير التى ترينها مناسبة · واليك مثلا ما قد تكتبه حالة مثل ( فران ) : « لقد تعرضت فى طفولتى لايذاء عاطفى كبير ، ولهذا أدع الرجال يستغلوننى ، ولكنى سوف أضع حدا لذلك ، وسأعمل على تعويض ما ضاع من اعتزازى بقيمة نفسى ·· سأكتب المزايا التى تتوافر فى شخصيتى وسأعد قائمة بعبارات تؤكد على تلك المزايا · واذا عاملنى أحد الرجال معاملة سيئة وشعرت بالغضب ، فسوف أذكر نفسى باننى شخصية جديرة بالاحترام ، وتستحق أفضل معاملة ، وبأن من حقى أن أرد على أى رجل ردا حاسما قاطعا ·· وسأدرب نفسى على بعض هذه الردود ، وسأطلب من زوجى أن يذكرنى بكل ذلك اذا ما رحت أشكو له من أى ظلم تعرضت له على يد أى رجل » ·

## المذكرات المخبوءة الفسيولوجية

عرفت ( دون ) القلق ومتاعبه مع عملية استئصال الرحم ، فتقول : « منذ اجريت لى هذه الجراحة وأنا أعـانى من صـداع متكرر ، وذات صباح استيقظت برأسى يكاد ينفجر بعد ليلة استحال على النوم فيهـا بسبب حفل صاخب أقامه الجيران فى الدور العلوى ، وسهروا معه حتى الصباح · وطبعا لم أذهب لعملى من فرط الصداع ، ولكن القلق تملكنى وسألت نفسى : وماذا بعد ؟ ·· يجب أن أترك هذه الشقة المزعجة التى لا تنقطع منها الضوضاء · وفكرت بشكل جدى فى شراء منزل آخر كنت قد ذهبت لمشاهدته عدة مرات · ورغم أن جميع أصدقائى نصحونى بألا أشتريه لأنه لا يعتبر صفقة رابحة ، لكن شيئا ما فى ذلك الصباح كان يدفعنى دفعا لشرائه ، فقلت لنفسى الى متى ستتركين الآخرين يتخذون لك القرارات ويتحكمون فى حياتك ؟! ومع ازدياد حدة الصداع انتفضت من الفراش ·· واتصلت بمكتب العقارات وعقدت الصفقة وانتهى الأمر · لكنى لم ألبث أن اكتشفت أن أصدقائى كانوا على حق ! ·· فقد كانت الجيرة من حولى لا تطـاق ، والضوضاء المزعجة لا تنقطـع تماما مثل الشقة القديمة · فالمنزل الجديد قريب من المطار ، والطائرات تئز فوق رأسى طوال سـاعات الليـل والنهار · هنا أدركت فداحة الخطأ الذى ارتكبته ·· ماذا دهانى كى أصل الى هذه الدرجة من سوء التدبير ؟ ·· لقد أصبحت اخشى أن يلازمنى ذلك ، واصبحت ألقى اللوم على نوبات الصداع كلما اتخذت قرارا غير صائب وأدعى أننى ما كنت لأفعل ذلك لو كان تفكيرى اكثر صفاء » ·

قد يكون استئصال الرحم هو السبب فعلا فيما تعانيه ( دون ) من اضطرابات فى المزاج وشعور بالتوتر والعصبية الشديدة مما أدى بها الى الطريق الفسيولوجى للقلق · لذا يجب عليها أن تستشير الطبيب فى امكانية علاجها بالهرمونات التعويضية ، ربما لو تحسنت صحتها أصبحت أكثر قدرة على اتخاذ القرار السليم · أما اذا نجحت فى تغذية شعورها بالاعتداد بنفسها فحينئذ سوف تتخذ أصوب القرارات ، وتضمن النجاح فى الحياة ·· يجب على ( دون ) أن تدرك أن قرارها بالتحرك فورا والتصرف بشكل عملى كان قرارا سليما · رغم أن شراء ذلك المنزل بالتحديد لم يكن من الصواب · فقد اقدمت على ما يجب أن يقدم عليه

كل انسان كى يحل مشكلة ما ·· لقد جازفت ·· وهو الأمر الذى يحمد لها ·· ان الانسان حين يتخذ قرارا تحت ظروف صحية سيئة مثل الصداع ، أو تحت تأثير الشعور بتدنى قيمة الذات ( كما هو الحال مع ( دون ) حين سألت نفسها لماذا لا أستطيع اتخاذ هذا القرار بنفسى ؟ ) فان الفشل يكون مصيره فى أغلب الأحوال · لذا فان الانسان حين يتعلم كيف يعتنى بنفسه روحا وجسدا يكون قد نفذ جزءا كبيرا من برنامج أدوات المهارة · أما عن ( دون ) فما كان يجب أن تعنف نفسها على قرارها وان كان خاطئا ·· بل كان عليها أن تفكر بعقلانية وتبحث عن بدائل أخرى ترفع بها من ثقتها بنفسها ·· ثم تجازف من جديد ·

والآن قومى بقراءة ما دونته فى كراستك بعد حل اختبار الفصل الخامس عن الطريق الفسيولوجى للقلق ·· واسألى نفسك : هل بدأت سيناريوهات القلق معك فعلا مع اضطراب مستوى الهرمونات ؟ واذا كان ذلك صحيحا ، فهل لعبت أى من النقائص الثلاث دورا فى ذلك ؟ ·· حاولى كتابة ما يتراءى لك حول الأمور التى تسبب لك قلقا مرة أخرى ، وفتشى عن أى من تلك النقائص بين السطور ، ثم اكتبى ملاحظاتك حتى تعودى اليها فيما بعد · واليك مثلا ما قد تكتبه ( دون ) من ملاحظات : « لقد اخطأت لأننى تمردت على نصيحة أصدقائى الذين ارادوا مساعدتى ، وذلك لأننى اتخذت قرارا تحت تأثير نوبة صداع ·· انا ادرك أننى أنزع دائما الى التمرد على أية سلطة بسبب أمى التى كانت تصر دائما على أن اتصرف كما تريد هى ، وكانت تتخذ لى قراراتى رغما عنى ·· لكننى فى المستقبل حين اشعر أننى متحفزة ومندفعة سوف أقول لنفسى اننى أستحق ان أستفيد من النصائح المخلصة الصائبة · سأؤكد لنفسى أننى انسانة جديرة بكل نصح ، وسوف اذهب لاستشارة الطبيب فى أمر الصداع الذى يصيبنى ، وسأحرص على الا اتخذ قرارا أبدا وأنا تحت تأثير الصداع » ·

## طريقة « ماذا يهم ؟ »

فى منتصف السبعينيات حين قررت منظمة الدول المصدرة للبترول « أوبك » تحجيم كمية البترول المصدرة للولايات المتحدة ، كان الملايين فى أمريكا من أصحاب السيارات يقفون فى طوابير الانتظار أمام محطات البنزين ساعات طويلة ، وكانت الشائعات تتردد بينهم عن نقص السلع المختلفة ، واخذ الأمر يستفحل حتى ان جونى كارسون قال فى حديثه

مداعبا المستمعين « سيقولون غـدا ان ( ورق التواليت ) قد اختفى من لوس انجلوس » ! وانفجر الناس ضاحكين · لكن فى الصـــباح التالى خرجت صحف لوس انجلوس وقد تصدرها خبر نفاد كمية ورق التواليت الموجودة فى المدينة عن آخرها !! كان من الواضح ان كلمة « نقص » أو « اختفاء » السلعة ضغطت على أزرار القلق لدى المئات الذين اندفعوا فى رد فعل مبالغ فيه ، حتى لو كان الأمر كله دعابة ليس أكثر ·

اننا نأمل من وراء التدريبات الموجودة فى هذا الفصل أن نساعدك فى اكتشاف المزيد عن نفسك ، ومع ذلك فقد لاتشعرين أنك قد وضـــعت يدك على مذكرات القلق الخفية فى طوايا نفسك ، لذا فعليك أن تصارحى نفسك بالسبب الحقيقى سواء كان زيادة وزنك مثلا ، أو خوفك وغيرتك على زوجك ، أو خوفك من أن يقتحم منزلك أحد اللصوص ، أو أنـــك غاضبة لحرمانك من العلاوات على مدى ثلاث سنوات · قولى لنفســـك بكل حسم : « تلك هى الحقيقة ! » وهنا لن تكون فى طيات نفســـك أى مذكرات خفية من أى نوع ·

لا شك فى أن الحقيقة تكون أحيانا أليمة لدرجة أن اللاشعور أو « العقل الباطن » يحميك منها ، ويوفر عليك الألم الذى قد تسببه لك ، فحيـــن يسمعك تسألين نفسك « ولكن أين الحقيقة ؟؟ » يسارع الى التحرك ، تماما كما تسابق الناس فى لوس أنجلوس لشراء ورق التواليت ، انه أسلوب « حماية النفس » ·

ان العقل الباطن لكى يهون عليك وقع الخوف والقلق ، ويريحك من ألم المواجهة مع الحقائق يتبع أسلوبا يسميه علماء النفس « بظاهرة الانكار » ، فيؤكد لك مثلا أن خوفك المفرط من السمنة أو غيرتك العميـاء على زوجك لا علاقة لها بطفولتك البائسة التى غرست فى نفسك الاحساس بالنقص وعدم الثقة بالنفس · كما يؤكد لك أيضا أن غضبك للحرمان من العلاوة لايرجع الى أنك لم تجدى فى طفولتك من يشجعك على حل مشاكلك بنفسك الشىء الذى سبب لك نقصا فى القدرة على حلهـــا الآن · تـــلك هى ظاهرة الانكار التى ابتكرنا لك طريقة لمعالجتها هى طريقة «ماذا يهم» · وقد استوحاها بوب من احدى الندوات عن أساليب البيع كان قد شارك فيها · فى هذه الندوة كان مندوبو المبيعات يجلسون على شكل دائـــرة ويقف المعلم فى وسطها ، وفى يده الكرة · ثم يبدأ المعلم برمـــى الكـــرة

لأحدهم ، فيتلقاها ثم يسرع برميها ثانية الى المعلم ثم يبدأ فى سرد مزايا السلعة التى يبيعها · وهنا يرمى المعلم الكرة الى نفس البائع بينما يصيح الجميع « وماذا يهم ؟ » · وفى هذه المرة على البائع أن يفكر جيدا فى مزايا أكثر ليزكى بها سلعته · وهكذا تدور الكرة مرات ومرات على الجميع حتى يخرج الجميع من الندوة بأسباب وجيهة يروجون بها سلعهم أكثر من ذى قبل ·

أما أنت عزيزتى القارئة ·· **فيمكنك القيام بنفس الشىء فى** اطار بحثك عن المذكرات الخفية فى داخلك ·· واليك الخطوات :

١ ـ اكتبى ما ترينه من أسباب وراء قلقك ، ثم قولى لنفسك : « ماذا يهم ؟ » ، وبعدها دونى أية أفكار تطرأ لك ·

٢ ـ استمرى فى الغوص داخل نفسك واسأليها عن أية أسباب أخرى قد تنبع من مشاعرك أنت ، واكتبيها ثم قولى لنفسك : «ماذا يهم ؟»·

٣ ـ واصلى الغوص الى أغوار أكثر عمقا ، وفتشى عن النقائص الثلاث ، حتى لو كنت تعلمين أنها لا تنطبق عليك · فاذا ما ثبت وجودها ، اكتبى كيف تنطبق عليك ، ثم كررى ماسبق حتى تستنفدى كل الأسباب ·

٤ ـ والآن تأملى ما قمت بكتابته ، وهنئى نفسك على حسن **استخدامك لأداة المهارة الأولى** ·

٥ ـ حددى هدفا لنفسك : أن تتغلبى على أية نقائص تسبب لك **قلقا** ·

استمعى الآن لقصة ( تيرى ) التى كانت تعانى من المعاملة السيئة التى تلقاها من ابنة زوجها الشابة ( فيكى ) · ولما كانت (تيرى ) قد قاست فى طفولتها لأن أبويها كانا يفضلان أختها الكبرى عليها ، لذا فحين كان زوجها ينحاز الى جانب ابنته ويبرر سلوكها العدوانى ، كانت ( تيرى ) تذوق نفس المرارة التى تجرعتها فى صغرها ، مرارة الرفض والنبذ والهوان · ورغم كل هذا حاولت ( تيرى ) أن تكسب ود ابنة زوجها بشتى الطرق ، فقامت بطهى الأطباق التى تحبها ، وكانت لاتكلفها أبدا بترتيب غرفتها رغم اهمالها الشديد · لكن ذلك كله لم يجد نفعا · وأخذت ( تيرى ) تسائل نفسها : « لماذا ترفض هذه الفتاة أن تتغير ؟ » و « ماذا

لو دمرت حياتى الزوجية ؟» لقد كانت واثقة أن (فيكى) هى المصدر الوحيد لقلقها ومتاعبها · وأخيرا لجأت (تيرى) الى طريقة « مـاذا يهم ؟ » · فكتبت الحوار التالى بينها وبين نفسها :

- « ان السبب الحقيقى وراء قلقى هو أن (فيكى) لاتحبنى » ·

- « وماذا يهم ؟ » ·

- « وأنا أكرهها لأنها تشعرنى بالمذلة والضعف » ·

- « وماذا يهم ؟ » ·

- « وأشعر أن مشاعرى قد جرحت » ·

- « وماذا يهم ؟ » ·

- « حين أشعر أن مشاعرى جرحت ·· يتملكنى الغضب ، وبدلا من أن أواجهها أنفس غضبى فى اتجاه آخر · والسـبب هو نقص ثقـتى بنفسى » ·

- « وماذا يهم ؟ » ·

- « لقد ادركت أبعاد مشكلتى ، وهذا يشعرنى بالرضا والارتياح ، لذا سوف أضع لنفسى هدفا أن أطلب مشورة الطبيب كى يساعدنى على اجتياز هذه المشكلة » ·

لقد استطاعت (تيرى) مع كلمات هذا الحوار أن تسترجع ذكريات طفولتها ، وكيف كان يتملكها الشعور بالهوان كلما فازت أختها بجائزة فتثور فى وجه الجميع · وتسبب ذلك السلوك فى حرمـانها من كـل الجوائز ، فشعرت بأنها فاشلة تماما ، ولايحبها أحد · لقد أدركـت (تيرى) أنها وضعت (فيكى) فى مركز غريمتها ( أى أختها ) ، وكلمـا جرحتها ( فيكى ) استحضرت ذكريات الطفولة المريرة لتعيشها مرة أخرى ثم تثور فى وجه زوجها ·

من أجل ذلك كله لجأت (تيرى) لاستشارة مركز ارشاد الأسرة كى تتعامل مع النقص الذى تعانى منه فى الثقة بالنفس ، وحتى تسـاعد (فيكى) على تقبلها كأم ثانية لها · كان هدفهـا أن تعيد بنـاء الثقـة والاعتزاز بالنفس فى داخلها ، فأخذت تؤكد لنفسها : « حتى لو لـم أكسب حب ( فيكى ) ، فاننى سأظل انسانة لها قيمة ، وجديرة بكل احترام »

لقد نجحت تيرى فى حل مشكلة القلق حين تحركت فى اتجـــاه الحـــل العملى ٠

ان اتباع طريقة « ماذا يهم ؟ » سوف يوضح لك اذا كانت لديـــك دوافع خفية وراء القلق أم لا ٠ فالقلق أحيانا يصيب الناس تحت وطأة الحياة وضغط الظروف ، أى دونما أسباب خفية معينة تحمل جذورا فى ماضى حياتهم ٠ فقد شكت احدى العضوات مثلا من القلق الذى لايفارقها منذ فقدت وظيفتها ومصدر دخلها الوحيد ، فى حين شكت أخرى من أن وفاة طفلها الصغير غرقت بها فى بئر الأحزان ٠٠ وتلك أحداث جسام تحمل للانسان شعورا رهيبا بالفقد والحزن ، ومن الطبيعى أن يتأثر بها تأثرا بالغا ، لكن استخدام طريقة « ماذا يهم ؟ » فى مثل تلك المواقـــف يجعلها تمر بسلام ويضمن ألا تتحول الى ذكريات تتسلل الى طيات نفسك لتختفى فى ظلماتها ٠

## حقيقة القلــق

كانت (سندى) زوجة بوب السابقة تعانى من الاكتئاب الذى ظل ملازما لها لمدة ثلاث سنوات قبل انفصالهما ٠٠ وطيلة هذه الســـنوات كانت تسأل نفسها « ماذا دهانى ؟ لماذا أشعر بكل هذا البؤس والشقاء ؟ » لقد كانت فى الحقيقة تنكر أمام نفسها حقيقة شديدة الايلام : لقد كانت تخشى الاعتراف بما يغلبها من مشاعر يصعب التعبير عنها ٠٠ فقــد اكتشفت مثلا أنها لم تعد تحب زوجها ، ولما اعترفت أخيرا بذلك وحصلت على الطلاق بدأت تدرك حقيقة شعورها ، حينئذ فارقها الاكتئاب والقلق ٠

اننا نتمنى أن تدركى أهمية البحث عن الأسباب الحقيقية وراء قلقك، ان الوصفات الطبية غير المناسبة لأى مرض تعجز عن شفائه ، فالتشخيص السليم هو الأساس وهو البداية الصحيحة ٠

واليك هذه القصة التى نحكيها لأصدقائنا دائما كنموذج لما يمكن أن يحدث عندما نفهم الأمور بشكل مخالف لحقيقتها ٠ انها قصة الرجل الذى دخل احدى المقاهى فى مدينة صغيرة ، فوجد جريدة ملقـاة على أحــد الكراسى ، ولفت العنوان الكبير نظره : « الأوقات العصيبة آتية !! » ٠ ولم يكن ذلك الرجل يعرف أن تلك الجريدة كانت منسية على أحد الرفوف

منذ سنوات طويلة يعلوها التراب ٠٠ وكان صاحب المقهى على وشـــك القائها فى القمامة !! فاصيب الرجل بذعر شديد من وقع العنوان الرهيب الذى قرأه فى الجريدة ، وقال محدثا نفسه : « طالما ان الأوقات العصيبة اتية فيحسن بى ألا أبدأ فى بناء منزلى الجديد ! » وأسرع الى التليفون واتصل بشركة المقاولات وقال : « ان الأوقات العصيبة آتية ٠٠ أرجو الغاء طلب البناء الذى قدمته لكم ! » وهنا أخذ صاحب شـركة المقـــاولات يفكر ٠٠ « الأوقات العصيبة ؟؟ ٠٠ يجب أن ألغى جميع مشروعاتى مع شركة الأخشاب !! » وبمجرد أن فعل ذلك قامت شركة الأخشاب بتسريح نسبة كبيرة من عمالها ٠٠ وسرعان ما أصاب المدينة الشــلل التـــام ، وضربتها أوقات عصيبة حقا !! كل ذلك بســبب رجل واحد فهم الأمور بشكل مغاير تماما لحقيقتها ٠

حذار من أن تقنعى نفسك بأن قلقك هو سجنك الأبـــدى الذى لن تتخلصى منه ، صارحى نفسك بكل الأذى الذى يصيبك من جراء القلق ، واستخدمى أدوات المهارة حتى تصلى الى اسبابه الحقيقية ، وحين تفرغين من الكتابة فى كراستك انتقلى الى أداة المهارة الثانية مع الفصل السابع فسوف تساعدك على النجاة من دوامة القلق ٠

الفصـــل الســـابع

# أداة المهـــارة الثانيـــة

# اعـــرف خيـــاراتك

فى احدى جلسات المجموعة الارشادية جلست ( جيل ) بين زميلاتها ، ثم اخذت تروى لهم قصتها ، وقالت : « بعد حصـــولى على درجـــة الماجستير فى ادارة الأعمال تلقيت عشرة عروض مغرية للعمل دفعـــة واحدة ، ولم اضيع وقتا فى التفكير واخترت واحدا منهم ، لكن للأسف كان العمل الذى وقع عليه اختيارى هو اسوأهم على الاطلاق ! ٠٠ فقد كان اشبه بوكر اسماك القرش !! وقد ادركت منذ اليوم الأول معهم أن هناك عيبا ما فى تلك الشركة ، لكن ماهو ياترى ؟ وتساءلت ٠٠ هـــل المشكلة فى انا ؟؟! فما مضى يوم على الا وتاكد لى الرفض وعـــدم التجاوب من كل الزملاء والزميلات ٠ وعجزت عن التكيف مع هذا الوضع لأننى كنت عديمة الخبرة ، كما كنت حديثة العهد بهذه المدينة التى انتقلت للحياة فيها بلا أصدقاء ألجأ اليهم واطلب مشورتهم وقت الحاجة ٠ وكاد القلق يجمدنى فى مكانى ، لكننى صممت على النجـــاح ، فضـــاعفت ساعات عملى حتى وصلت الى تسعين ساعة اسـبوعيا ، فمـــاذا كانت مكافاتى ؟٠ فوجئت بقرار فصلى من العمل !! وكانت الصـــدمة فـوق احتمالى ٠٠ تلقيتها فى ريعان شبابى ولم اتم بعد الثالثة والعشرين من عمرى ! ٠ وسقطت صريعة لحالة من الاكتئاب لم افق منها الا بعد مرور عام كامل ٠٠ عندما وفقت الى عمل جديد » ٠

لم تستطع (جيل) أن تفهم حقيقة ماحدث لها فى تجربتها الأولى الا بعد مرور تسع سنوات ٠ فقد تاكدت أن الشركة التى كانت تعمل بهـا حينئذ كانت مسرحا للمنافسات غير الشـــريفة ، وأن كل الأمور كانت

تجرى فيها بشكل غير طبيعى مؤسف ، وهكذا تأكدت من أن قرار فصلها لم يكن بسبب عدم الكفاءة · ومع كل ذلك فشلت فى التخلص من الألم والمرارة اللذين لازماها منذ تلقت صدمة فصلها من العمل · وتعلق (جيل) على الموقف قائلة : « لقد كنت طول عمرى نموذجا للانسانة المثالية الجادة ، حتى ان زملائى فى الكلية كانوا يطلقون على لقب : «العبقرية !» · فلما تم فصلى من أول عمل لى فى حياتى شعرت بضربة ساحقة تنتزع أهم جزء من كيانى ، وعجزت عن التخلص من القلق بشأن عملى منذ ذلك الحين ·· ، فكنت أردد لنفسى ( حذار ·· حذار أن تقعى فى الخطأ ! ) · وكانت النتيجة أن فشلت فى تحقيق التقدم الذى يليق بقدراتى الحقيقية » · وهنا استخدمت (جيل) الأداة الأولى للمهارة : فقد عرفت السبب الحقيقى وراء قلقها الذى لا ينحصر فى فصلها من عملها الأول ، بل يمتد الى طبيعتها المغرقة فى المثالية ، ونقص اعتدادها بذاتها وثقتها بنفسها · أما القلق الشديد الذى تشعر به بسبب عملها فهو دليل على أنها من المصابات بنوع من القلق القهرى يدفع صاحبته لأن تكرس كل طاقاتها الذهنية فى اتجاه المشكلة لا فى اتجاه الحل · ففى جلساتها مع صديقاتها يحلو لها أن تحكى عما جرى لها ، وتجتر المآسى والأزمات ، ثم ترسم بخيالها سيناريوهات مخيفة لكابوس المستقبل ، وهنا تلتقط الصديقات الخيط المحبب لديهن ، وتبدأ كل منهن فى سرد مآسيها الخاصة كنوع من التسرية عنها وتعزيتها ·· ولكن أبدا لا تفكر احداهن فى البحث عن خيارات لحل المشكلة ، غافلات عن أن سرد المشاكل والمآسى وتبادلها لايزيد الأمر الا تعقيدا ، فيؤدى الى زيادة القلق ، واضعاف الثقة بالنفس ·

ان أداة المهارة الثانية سوف تقطع الخط على هذا التوجه السلبى الذى يدفع بذهنك فى طريق المشكلة فقط ، فهذه الأداة تعرض عليك طرقا عديدة يمكنك من خلالها الوصول الى حل للمشكلة ·

## أداة المهارة الثانية

## اعرفى خياراتك

عزيزتى القارئة ·· انك حين تدركين وجود خيارات وحلول عديدة للمشكلة التى تواجهك ، ستكونين قادرة على اختيار أفضل هذه الحلول لتتحركى نحو القضاء على النقص الذى تعانين منه ، والذى ساعدتك أداة المهارة الأولى فى اكتشافه · ان الشخصية النزاعة الى القلق تعجز

تماما عن رؤية خيارات الحل ، بل ولا ترحب بها أيضا لأنها عادة ماتتطلب تغييرا فى السلوك والتفكير · ومع ذلك فانك اذا استعرضت ماضى حياتك فستجدين أن الفترات التى شهدت أكبر نجاحاتك هى الفترات التى اضطرتك فيها ظروف ما الى التغيير · وأكبر دليل على ذلك نسوقه لك من قصة (بوب) عندما بدأ يتلقى علاجه فى « مركز علاج الفوبيا » ، فقد كان يعقد جلسات عديدة مع زملائه من مرضى الفوبيا ممن يملكون فكرا ايجابيا يميل نحو ايجاد الحل ، ويطلب منهم أن يقوموا بعملية شحذ للأفكار والخيارات حول مستقبله وطرق الحياة التى يمكن أن يسلكها كى يجتاز حاجز العقدة ويخرج للحياة سليما معافى · وبدأ (بوب) يتخيل نفسه فى الصورة التى طالما تمناها ، ثم أخذ يؤكد لنفسه انه قد أصبح فعلا على هذه الصورة المثالية · كان عليه أولا أن يتوقف عن احتساء الخمر ، والقهوة حتى تتحسن صحته ، ثم انتظم بعد ذلك على نظام غذائى صحى · ويعلق قائلا : « لقد كنت أوقن أننى فى حاجة الى هذا التغيير الجذرى ، لكنى ظللت أقاومه حتى وصلت الى درجة لا مفر معها من الاختيار : اما أن أقدم على هذا التغيير ، أو أن أظل فريسة سائغة لنوبات الذعر اللا نهائية » ·

ان امتلاكك لأداة المهارة الثانية يكسبك القدرة على اكتشاف الفرص العديدة المتاحة أمامك كى تحسنى توظيف القلق ، اذ يقدم لك خيارات لحل مشاكلك ·

## استخدمى الصيغة ( ١٣ ) وكونى من أصحاب الفكر الايجابى

اذا ظننت أنك قد استنفدت جميع الخيارات المتاحة أمامك دون جدوى ، وأن القلق فى داخلك ما زال كبيرا ، فمعنى ذلك انك ما زلت فى حاجة الى البحث عن مزيد من البدائل !! وسوف تعينك الصيغة ( ١٣ ) فى تحقيق ذلك · فهذه الصيغة تهبك راحة البال ، وقلة الانشغال ، اذ تسعفك بالرعاية المطلوبة عند حدوث الأزمات ·

ترمز الصيغة ( ١٣ ) الى الأوامر الآتية : استبدلى ·

ابتعدى عن ·

أقبلى ·

ولكى تستخدمى هذه الصيغة فكرى فى سيناريو القلق الذى يؤرقك ، ثم اسألى نفسك : أى من هذه الأوامر الثلاثة يمكنك تنفيذه كى يوصلك الى بدائل ايجابية فى طريق الحل ؟

● **اســـتبدلى** : هل يمكنك أن تستبدلى بالسيناريو الحالى واحدا أخر أقل اثارة للقلق ؟ ان الأساليب التى نقترحها هنا لاستبدال دواعــى القلق هى أن تتبعى طريقة شحذ الأفكار ، وأن تنظمى وقتك ، وتتعلمى متى ترفضين ما لا يناسبك قائلة : « لا لن أفعــل هذا لأنه لا يناسبنى » ، وأن تجاربى طريقة تفكير « ماذا لو ؟ » ·· وسوف نفسر لك كل ذلك بعــد قليــل ·

● **ابتعــدى** : هل يمكنك أن تبتعدى عما يسبب لك القلق أساسا ؟ ان الأساليب التى نقترحها هنا تتضمن الابتعاد عن « رفاق القلــق » ، وصرف الذهن بعيدا عن القلق ، ورفض السلبية تماما ·

● **اقبلى** : هل يمكنــك أن تتقبلى ســيناريو القلق ، وان تتعلمى كيف تتعايشين معه ؟ أن بعض دواعى القلق فى الحقيقة ليست الا جزءا من واقع حياتنا يستحيل تغييره ، لكننا هنا سوف نعلمك كيف تغيرين أسلوبك حتى لاتلقى بالا للأمور التى لا حيلة لك فيها ·

## خيارات شحذ الأفكار

يتطلب منك أسلوب « استبدال القلق » أن تجلسى وتحضرى ورقــة وتقســـيمها الى عمومين : الأول بعنوان ( القلق ) والثـــانى بعنــوان « الخيارات » · ثم املئى العمود الأول بتفاصيل ســيناريو القلــق الذى يراودك · أما العمود الثانى فاكتبى فيه ما يتراءى لــك من طرق أخـــرى مغايرة للسيناريو المعهود ·· مثال : فى العمود الأول : « أنا قلقة لأن الصنبور يحتاج الى اصلاح عاجل » · فى العمود الثانى : « ســـوف استدعى السباك » ، أو « سوف أصلحه بنفسى » · فاذا تعذر عليك كل ذلك فاكتبى فى العمود الأول : « انا قلقة لأن اتعاب السباك فوق قدرتى » ، واكتبى فى العمود الثانى : « سوف أؤجل شراء بعض اللوازم الأخرى وأدفع له » ، أو « ساكون أكثر تدبيرا فى الانفاق هذا الشهر » ·

فى الوقت الذى تنتهين من طرح كل هذا على الورق ، ستتوافر لديك خيارات كثيرة لحل مشاكلك ، وماعليك الا اختيار افضلها للتحرك بــه نحو الحل العملى الايجابى ، وهكذا يقل القلق بالتدريج أما اذا استنفدت كل أفكارك ولم تصلى الى الحل المناسب ، أو اذا كان قلقك من النـــوع المزمن الذى لايترك صاحبته الا حطاما فما عليك اذن الا أن تلجئى للآخرين من أجل العون · قومى بتشكيل مجموعة ايجابية من الصديقات من انصار

الحل العملى ، واشرحى لهم الموقف ، ثم اطلبى منهم أن يقدموا الحلول التى تطرأ على بالهم ٠٠ فان نتاج عقول جماعة من الناس يخلق مايسمى « بالعقل الخارق » الذى ينجح فى الوصول الى حل أفضل كثيرا ممـــا يصل اليه العقل منفردا ٠ وكما يحـدث فى العواصـــف الرعدية التى تقصف بالبرق ويتطاير منها الشرر ، فكذلك عملية « شحذ الأفكار » ، فهى تقذف بالأفكار فى كل اتجاه ، مثل وميض البرق الذى يبشر بتدفق المطر : سر الخصب والنماء ٠

حاولى أن تدققى عند اختيار النوع المناسب من الأصدقاء عنـــد القيام بهذه العملية ، وحاذرى من ذلك النوع الذى تحكى عنه جيـــن فتقول : « لقد تحاورت مع مجموعات عديدة من الصديقات والمعارف ، وكنت عندما أحكى لهن عن متاعبى وأشكو من فرط القلق والخوف لا أتلقى ردودا الا « ياالهى وماذا حدث لك بعدها ؟ » أو « انتظرى لتسمعى ماذا جرى لى أنا ٠٠ » ، ثم تمضى الساعات الطويلة لا نتبادل فيها الا المآسى والحكـايات التى تنتـهى بالقـــول المأثـــور « ياعيـــنى على !! » ٠ لقد كان تفكيرنا جميعا منحصـرا فى المشـاكل نفســـها ، ولا يخـــرج أبدا الى حيز البحث عن حلول لها » ٠ لذا ننصـــحك الا تختـــارى من الصديقات من تعرفين أنها سوف تســـتمع اليـك ثـم تلعب معك لعبـة « ياالهى ٠٠ ياللفظاعة ! » ثم تأخذ فى سرد مآسيها الخاصة ٠

واليك الخطوات السبع الضرورية لنجاح عملية « شحذ الأفكار » :

١ ــ اختارى الأشخاص الموضوعيين : ان أفراد أسرتك قد يفكرون بشـكل عاطفـى من واقع صلتهم الحميمة بك ، لذا فسوف تأتى أفكارهم والحلول التى يقترحونها غير عقلانية أو موضوعية ٠ عليك اذن البحث عمن يجيد الاستماع ــ تماما مثل الطبيب المعالج ــ كالأصدقاء الثقات مثلا ، أو أعضاء المجموعة الارشادية ، أو الأطباء المختصين ٠

٢ ــ اذا كانت مشاكلك مختصة بجانب معين كالمال أو العمل فابحثى عن الأشخاص المشهود لهم بالخبرة فى هذه المجالات بعينها أو هؤلاء الذين حققوا نجاحات ملموسة فيها ٠ أو الجئى الى من هم أكثر خبرة منك فى مجال عملك ممن لديهم الاستعداد لأن يقوموا بدور الموجه لـك أو لغيرك ٠ أما اذا كانت مخاوفك تدور حول أطفالك ، فاستنيرى بـرأى الآباء والأمهات ، أو المدرسين ، وأطباء الأطفال ٠

٣ – ضعى القواعد الأساسية وحددى المبدأ : أوضحى لمن يستمع اليك أنك لاتطلبين منه الشعور بالشفقة أو التعاطف ، ولكنك تريدين حلولا موضوعية وحاسمة ٠

٤ – شجعى الآخرين على أن ينطقوا بكل ما يطرأ على بالهم : ان أشد الاقتراحات غرابة تكون أحيانا هى ما تحتاجينه بالضبط للنجاة من دائرة التفكير السلبى ، بل انها أحيانا تولد فى رأسك أفكارا أفضل ٠

٥ – كلفى أحد الموجودين بتسجيل الأفكار المقترحة ، سواء كتابة أو على شريط تسجيل ٠

٦ – ابتعدى عن التعليقات التى لاتجدى مثل « طيب ٠٠ ولكن » ٠ فقط استمعى الى الاقتراح وسجليه وقدمى الشكر لصاحبه ٠

٧ – راجعى كل ما دار فى جلسة « شحذ الأفكار » على انفراد ، ثم اختارى أفضل ثلاثة خيارات أمامك ٠

وأخيرا تذكرى أنه يمكنك القيام بنفس العملية مع كتاب أو شريط تسجيل من سلسلة « ساعد نفسك » ، كما يمكنك الخروج بأفكار عديدة من ورش العمل ، والندوات العامة ٠ فهذا بالضبط مافعله (بوب) ، مما ساعده على الشفاء من عقدة الخوف التى كان يعانى منها ٠ لذا فعليك أن تبحثى عن مصدر جديد للمعلومات يعينك على توليد أفكار جديدة نافعة ٠

## طريقة « ٣ ى » لتنظيم الوقت

كانت المشكلة الأساسية فى حياة عضوات المجموعة الارشادية أنهن لايجدن الوقت الكافى لانجاز ما يثقل كاهلهن من مهام عديدة ومتفرعة ، مما كان يسبب لهن قلقا كبيرا ، ويجعلهن غير قادرات على تحقيق الانجازات فى العمل ، فالبال مشغول بمن سوف يحضر الأولاد من المدرسة ، ومتى يتم شراء طلبات المنزل من بقالة وخلافه ، وكيف يتم اصلاح الكنبة التى تحتاج الى تنجيد ، فى حين انه لايوجد فى البيت أحد فى انتظار عامل التنجيد ٠ أما فى البيت فان ماتنجزه المرأة بالفعل اقل كثيرا مما تتمنى انجازه ٠٠ لماذا ؟ ٠٠ لأنها قلقله بشأن التقرير العاجل الذى تأخرت فى اعداده فى المكتب وتعلم أن لا وقت لانجازه فى البيت !! ٠

لقد عرضنا فى الفصل الثالث من هذا الكتاب كيف يطالب المجتمع المرأة بانجازات فوق طاقة البشر ، بينما يدفعها ايقاع الحياة الذى لايرحم فى دائرة القلق والتوتر الشديد · لذا فان طريقة « ٣ ى » لتنظيم الوقت هى الخطة التى نقدمها لك لتغيير نمط الحياة الذى تسابقين فيه عقارب الساعة طول اليوم ، وهكذا يمكنك التخلص من القلق بسبب الانجازات التى لم يسعفك الوقت لها · ماعليك الا أن تفحصى قائمة المهام المطلوبة ، ثم تقسيميها الى ٣ درجات : الأولى درجة : « ينفذ » ، والثانية درجة : « يلغى » ، والثالثة درجة : « يحول » · واليك خطوات التنفيذ :

١ ــ فى الصباح الباكر من كل يوم خذى ورقة وقلما ، واكتبى قائمة بكل ما تعيدين انجازه فى هذا اليوم ·

٢ ــ حددى المهام التى يمكنك فعلا انجازها فى خلال الأربع والعشرين ساعة التالية واكتبى بجانبها « ينفذ » ·

٣ ــ حددى المهام التى لا يمكن القيام بها أبدا فى ذلك اليوم واكتبى بجانبها « يلغى » ·

فمثلا قد لايتوافر لديك المال اللازم لتنجيد الكنبة اليوم ، فلا تقلقى ولا تفكرى فى كلام الناس ، بل اسمحى لنفسك أن تؤجلى القلق الى وقت آخر ، واستجمعى كل طاقتك لانجاز المهام التى يجب ان « تنفذ » ·

٤ ــ حددى أى من المهام يمكن أن يقوم بها شخص آخر غيرك واكتبى بجانبها « يحول » · وتعلمى أن تكونى حاسمة وأن تكون رؤيتك شاملة كى تضعى يدك على البديل المناسب للقيام بالمهمة · فمثلا يمكنك أن تؤجرى سيارة لاحضار الأطفال من المدرسة ، أو أن تقوم احدى جاراتك بذلك بمقابل مادى ، كما يمكنك أيضا التنسيق مع زوجك كى تتبادلا شراء احتياجات المنزل من البقالة وخلافه · أما اذا سمعت صوتا بداخلك يلومك على « تحويل » هذه المهام الى الغير ، ويتهمك بالتقصير فى واجباتك ، فذكرى نفسك دائما أنك انسانة لها حقوق ، وجديرة بأن تتلقى كل ما تحتاجه من عون ·

٥ ــ والآن ·· عودى الى المهام التى يجب أن « تنفذ » ، ورتبيها ترتيبا مسلسلا بحسب أهميتها · فاذا كانت المهام أضخم من طاقتك قومى

بتقسيمها الى خطوات صغيرة · فمثلا اذا كنت مكلفة بكتابة تقرير ولم تبدئى فيه بعد لضيق الوقت فضعى لنفسك هدفا أن تكتبى صفحتين منه اليوم · وياليتك تتنازلين وتسمحين لنفسك أن يكون التقرير أقل من مستوى جائزة نوبل !!!

٦ – اجتهدى لكى تنجزى كل المهام التى وضعت امامها « تنفذ » فى خلال الساعات الأربع والعشرين · فان (جين) تقول انها اثناء عملها بالتدريس اكتشفت أن التلاميذ كانوا ينجزون ما تطلبه من واجبات فى الفصل فى الوقت المحدد تماما ، سواء اكان ذلك الوقت ساعتين او عشر دقائق · وأنت اذا وضعت أمامك وقتا محددا ومهلة زمنية معينة فسوف تنجزين فيها ماتريدين ·

وقد استفادت ( جين ) بطريقة « ٣ ى » لتنظيم الوقت فى عملها كمستشار للأعمال ، فقد اكتشفت انها كانت تدمر وقتها وطاقتها فى الاتصال بالعملاء ·· تقول : « كنت اضيع وقتا كبيرا فى الاتصال باشخاص أعلم جيدا انهم ليسوا فى حاجة الى خدماتى ، ولكن لمجرد انهم كانوا الطف من غيرهم · لكن عندما لجأت لطريقة « ٣ ى » لتنظيم الوقت قررت أن اكتب « يلغى » أمام تلك المكالمات التى تجرى · وعندما كتبت « ينفذ » أمام العملاء الذين كنت اتحاشى الاتصال بهم بدأ المال يتدفق فى يدى ·· وتلاشى القلق ·

## طريقة « لا أريد هذا »

كانت ( جريتا ) الأخت الكبرى لخمسة اشقاء وشقيقات ، فلما كبروا وتزوجوا وانجبوا اطفالا زاد عدد الأسرة الى سبعة عشر فردا ، ولم يعد سهلا على جدتهم شراء هدايا لكل هذا العدد فى العيد · فاقترحت الجدة أن تجرى قرعة بين أسماء جميع افراد الأسرة ، ومن يتم سحب اسمه تكون الهدية من نصيبه · وعند حلول العيد التزم الجميع بالاتفاق فيما عدا واحدة فقط هى الجدة العجوز ! · تقول ( جريتا ) : « لقد اشترت الجدة العجوز هدايا للجميع ثم اعترفت لنا انها خشيت أن يغضب منها الأحفاد لو نفذت الاتفاق · وكانت النتيجة أنها اضطرت الى انفاق اكثر مما تتحمل من مال لشراء الهدايا ، ثم ما لبثت ان ضجت بالشكوى · ولقد جعلنى هذا الموقف ادرك أننى اتصرف بنفس الطريقة · فزوجى له العديد من الأهل والأقارب ، واذا لم اقدم لهم جميعا هدايا فى الأعياد كنت اشعر بالتقصير الشديد ، اما الآن فقد ادركت انه لا باس من أن اقول : « أنا لا أريد أن افعل هذا ، فذلك هو قرارى الأخير » ·

ان هذه الطريقة سوف تساعدك كثيرا اذا كنت تعانين من أى من النقائص الثلاث فى الاعتداد بالذات ، والثقة بالنفس ومهارتا حل المشاكل واتخاذ القرار • فهى طريقة بديلة يمكنك اللجوء اليها عند اتخاذ قرار بشأن موقف تحكمه العواطف وقد يسبب لك شعورا بالذنب أو التقصير • فعلى سبيل المثال اذا سألت نفسك فى قلق : « ماذا سيظن الناس بى لو ارتديت هذا الزى ؟ ، أو اذا لم أحتفظ بحق حضانة أطفالى ؟ » فان العقل الباطن يرد عليك قائلا : « اذا لم تتصرفى بالطريقة التى يرضاها الناس فسوف يحكمون عليك بقسوة » • أما الحقيقة المجردة فتقول انك لست مجبرة على طاعة هذا الناقد الداخلى فى كل مايراه واجبا عليك اذا كنت فعلا لا تريدينه • ان القرار قرارك أنت أولا واخيرا • واذا اعترض أحد على قرارك فلا تعيريه اهتماما ، فلن تستطيعى ارضاء العالم بأسره • وسوف ترين كيف يتلاشى القلق من رأسك حين تتبعين طريقة « لا أريد هذا » •

ابدئى فورا ، واكتبى فى كراستك كل ماتخشين أن ينقده الناس فيك ، ثم اكتبى كل ما يمليه عليك الناقد الداخلى كى تكونى « موضع رضا الجميع » • اتركى فراغا بعد كل أمر من هذه الأمور ثم اكتبى « أنا لا أريد أن ••••••• » ، ثم أكدى لنفسك أنه من أبسط حقوقك أن يكون لك رأى مستقل •

## كونى صلبة فى مواجهة « ماذا لو ؟ »

كان السؤال الحائر « ماذا لو ؟ » هو اقوى التحديات التى واجهت (بوب) فى معاناته مع الفوبيا • يقول : « كنت بعد الانتهاء من شراء مستلزماتى من السوبر ماركت اقف فى انتظار دورى لدفع الحساب فتهاجمنى الوساوس : ماذا لو فأجأتنى نوبة الذعر وفقدت الوعى وضحك الناس على ؟؟ وكنت فى أحيان أخرى أقود سيارتى عائدا الى المنزل فاسأل نفسى : ماذا لو فاجأتنى سيارة من الاتجاه المقابل وانحرفت لتصطدم بى ؟ » •

ان هذا التفكير المدمر لا يتسلط على ضحايا عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة فقط ، بل انه ينبع من الشعور بالنقص فى قيمة الذات • ولهذا فالمرأة بالذات اكثر عرضة له من الرجل • اننا نعرف من طالبات

الجامعة من تسأل نفسها : « ماذا لو ذهبت الى الحفل ثم لم يحادثنى أحد وتركونى وحيدة ؟ » ثم تتصور نفسها لو حدث ذلك ، وتفكر بمدى العــار والاحــراج الذى ســوف تشــعر به ، بل والأكثر من ذلك أن من عضواتنا من يشغلن مناصب رفيعة ، ومع ذلك يسألن أنفسهن « ماذا لو صرخ المدير فى وجهى فأجهشت بالبكاء أمام الزميــلات والزمــلاء » ، ويسرح بهن الخيال فيتصورون أنهن قد يفقدن الوظيفة بسبب موقف كهذا . ومن الأمهات من تفكر فى طفلها الصغير قائلة : « ماذا لو رسب ابنــى فى الرياضيات » ثم تتصوره وقد كبر وأصبح شابا فاشــلا فى كــل شىء !! .

ان أسلوب « ماذا لو ؟ » فى التفكير ينسج سيناريوهات مأساوية عامرة بالكوارث وكفيلة بأن تصيب معدتك بالتشنج وتغمر يديك بالعرق ، وتفقدك رباطة الجأش . ولكن لا تفزعى فطوق النجاة بين يديك : انها طريقة « ماذا يهم ؟ » التى سوف تجعلك تتغلبين على نقص الثقة بالنفس ، وسوف تكسبك مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار . كل ما عليك هو أن تراقبى نفسك بحذر وتحولى اتجاه تفكيرك من أسلوب « ماذا لو ؟ » الى أسلوب « ماذا يهم ؟ » حاولى أن تحترمى مشاعرك ، وأن تؤكدى لنفسك قدرهــا ، واتجهى بتفكيرك صوب النتائــج الايجــابية ، وابتعدى عن التفكير فى الكوارث .

عند استخدامك هذا الأسلوب للمرة الأولى قومى بكتابته على الورق واليك مثالا لذلك :

« ماذا يهم لو لم يحادثنى أحد فى الحفل ؟ »

« سوف أشعر بالمهانة » .

« وماذا يهم ؟ » .

« أنا لا أحب هذا الشعور » .

« وماذا يهم ؟ » .

« سوف أبحث عن حل آخر يناسبنى ، فأنا انسانة ذات فكر من نوع خاص والناس تعجب بحديثى ، لذا فسوف أدخل مع الآخرين فى محادثة مفيدة ، أو ربما أترك الحفل تماما وأبحث عن أصدقاء أكثر ملاءمة لميولى واهتماماتى » .

ولنفرض أنك تلك المرأة التى تخشى أن تجهش بالبكاء أمام مديرها الفظ :

« ماذا يهم اذا لم أستطع منع نفسى من البكاء أمام الجميع ؟ » ·

« سأجعل من نفسى أضحوكة أمام الجميع » ·

« وماذا يهم ؟ » ·

« سوف يتهامس الجميع على » ·

« وماذا يهم ؟ » ·

« سوف يكتشفون أن بى ضعفا » ·

« وماذا يهم ؟ »

« أنا لا أحب أن يكون بى أى ضعف · ولكن لايوجد انسان كامل بلا ضعف ، وأنا اتغاضى دائما عن نقاط ضعف الناس ، فلماذا لايعاملوننى بالمثل ؟ » ·

أما تلك الأم التى يرسب ابنها فى الرياضيات ، فقد تكتب الآتى :

« ماذا يهم ؟ »

« قد يصبح فاشلا عند ما يكبر ويدمر حياته » ·

« وماذا يهم ؟ » ·

« سوف أشعر أننى أم فاشلة » ·

« وماذا يهم ؟ » ·

« هذا يعنى أننى أعانى من نقص ما ، وكذا ابنى » ·

« وماذا يهم ؟ » ·

« اذن سأبذل كل ما فى وسعى كى أساعده على أن يحسن من نفسه وسأبحث له عن مدرس خاص ، واذا لم يفلح هذا الحل ، فسأبحث عن حل آخر » ·

ان مفتاح النجاح مع أسلوب « ماذا يهم ؟ » هو أن تتبعيه حتى يصل بك الى المخاوف الحقيقية التى تشعل نار القلق فى داخلك ، ثم أكدى لنفسك أنك على مايرام ، وأنك جديرة بكل الأشياء الجميلة فى الحياة ·

وحين تنجحين فى تدريب نفسك على مواجهة أسئلة « ماذا لو ؟ بأسلوب « وماذا يهم ؟ » فسوف تستغنين عن كتابة كل شيء على الورق

وهكذا عزيزتى القارئة نكون قد وضعنا بين يديك ثلاثة من انجح الطرق لاستخدم أداة المهارة الثانية كى تصبحى من اصحاب الفكر الايجابى الذى يتوجه نحو الحل لا نحو المشكلات · وكانت هذه الطرق الثلاث هى : « شحذ الأفكار » ، و « ٣ ى » لتنظيم الوقت ، و « لا أريد هذا » مع مواجهة « ماذا لو ؟ » ·

أما الآن فهيا نبحث معا عن أساليب جديدة لتفادى القلق ·

## قاطعى رفاق القلق

كانت لنا زميلة كلما شعرت بالقلق ازاء أى مشكلة تقابلها تسارع بالاتصال باحدى صديقاتها من رفاق القلق ·· وتقول « كنا نتهاتف ونتبادل القلق معا طوال الوقت ! » فلما سألها (بوب) عما اذا كانت تصل مع صديقاتها فى نهاية المكالمة الى حل للمشكلة قالت : « لا ·· لم يحدث أن وصلنا الى حل أبدا ، لكنى كنت أشعر بتحسن فى حالتى عندما ألقى اليها ببعض من قلقى فتشاركنى فيه ! » ·

ان « رفيقة القلق » فى مفهومنا هى الانسانة التى تشجعك على المبالغة فى القلق بدلا من أن تساعدك فى البحث عن حل للمشكلة · فهى تساهم فى اغراقك فى المزيد من التفكير السلبى والشعور بقلة الحيلة فتسارعين بترديد القول المأثور « ياعينى على ! » وخطر هذه الصديقة يكمن فى أنها تعتبر عاملا مساعدا مؤيدا للسلوك الخاطيء ·· فهى تساعد على تحسن حالتك فى أسرع وقت ، لأنها توافقك على وجهة نظرك فتشعرين بالارتياح للقلق ، وبأنه لا خطر من الاستمرار والتمادى فيه · ولهذا فهى لا تقل خطرا عن رفيق الشراب الذى يزين شرب الخمر ويشجع عليه · فحذار من الاختلاط بالأفراد الذين يحبسونك فى دائرة السلبية القاتلة ·

يروى (بوب) من بين ذكرياته البعيدة حين كان صبيا فى التاسعة من عمره أنه انتقل مع أسرته الى ميدلاند بتكساس ، وهناك التحق بالمدرسة مع صبية فى مثل سنه · ولما كان (بوب) يعانى من عقدة نقص بسبب رجله العليلة ، فقد كان يعزف عن مصادقة المتفوقين ذوى التفكير

الايجابى والسلوك العملى الناجح ولا يلعب الا مع الفاشلين · ويعلق على ذلك قائلا : « حين يعانى الانسان من عقد النقص لاينجذب له الا الافراد الذين لا يضعون شروطا خاصة عند اختيار الرفاق · لذا فقد كان كــل أصدقائى من الأولاد على شاكلتى ، وكنا نلعب لعبة « ياللفظاعة ! » ونتبادل مر الشكوى · فمثلا اذا أعطانا المدرس واجبا منزليا يقول زميلى : « كل ده واجب ؟ المدرس ده راجل غبى ومفترى ! دى حاجه تغيظ ! » فأرد عليه قائلا : « طبعا مفترى ·· احنا ايه اللى مقعدنا فى المدرسة المتخلفة دى ؟ ياللا نهرب !! » حتى عند ما كبرت وأصبت بعقدة الخوف من الخروج صادقت نفس النوع من الأصدقاء ، فكنت أحيانا أعبر عن ضيقى قائلا : « لست أدرى ماذا جرى للدنيا هذه الأيام !؟ » فيرد على رفاق القلق بسيل من حكايات الرعب مؤيدين بذلك تفكيرى السلبى : « لقد أصبح رجــال السياسة والمسئولون لصوصا ومرتشين ، وعجت الشوارع بالنصــابين والمحتالين ، وغرقت الصحف كلها فى سيل من أخبار الجريمة والقتل ! » ·

أما جين فكانت قبل فشل زواجها الأول تتبارى مع صديقاتها فى رواية مايثبت أن زواجها أسوأ من كل الزيجات الاخرى · لكنها بعد أن أصبحت من أصحاب الفكر الايجابى اختــارت مجموعـــة أخـــرى من الصديقات يتمتعن بالتفكير الايجابى ، مما يساعدها على الاستمرار فى نجاحاتها ·

وأنت عزيزتى القارئة ·· اذا كنت قلقة بطبعك ، استمعى لما يقوله أصدقاؤك وفكرى : هل يشجعك هؤلاء الأصدقاء على المضى الى الأمام وعلى بناء ذاتك بناء قويا ؟ هل يساعدونـك على الوصـــول الى حــل لمشاكلك ؟ أم أنهــم من النوع الذى يســاعد على التمادى فى القلق الى مالا نهاية ؟ قفى الآن وانظرى لهم نظرة صادقة متفحصة ، فقد تكونين فى حاجة حقيقية الى البحث عن أصدقاء جدد ·

وهنا يبرز سؤال هام : كيف يمكنك مقاطعة رفاق القلق اذا كانوا من أفراد الأسرة ؟؟ أن الحل فى يدك ·· أخبريهم أنك قد بدأت برنامجا للتغلب على القلق ، واطلبى منهم أن ينبهوك اذا لاحظوا عليك أمارات بداية القلق ، وأن يذكروك بالأحداث الطيبة المبهجة التى وقعـــت قريبا حتى يزاولك القلق · أما اذا لم يفهموا الرسالة فما عليك الا اللجوء الى أسلوب « صرف الذهن » وهو السلاح الجديد الذى نقدمه لك ·

## اصرفي ذهنك عن القلق

دبت الشكوك والهواجس في قلب « جيزيل » منذ بدأ زوجها (بول) يتأخر فى العودة من عمله كل ليلة ، وحين سألته عن سبب التأخير أجابها بأن رئيسه فى العمل أمره بذلك ، ثم أغلق باب المناقشة فى الأمر · ولكن لما زادت المسألة عن الحد ، وتكرر غياب ( بول ) وتكرر رفضه لأى مناقشة غضبت جيزيل وخافت ، وبدأت تتساءل « ماذا لو كان يخشى أن اكتشف تورطه فى علاقة بامرأة أخرى ؟ « ·· وأخيرا لجأت لاحدى الطبيبات النفسيات ، وصارحتها بالأمر كله ، وعندئذ أدركت أنها لم تصارح (بول) أبدا بمشاعرها وقررت أن تفاتحه فى الأمر · وبالفعل أفصحت لـه عن ضيقها الشديد من صمته وكتمانه الذى أوصلها الى الشك فى اخلاصه لها · وهنا صارحها (بول) بأن الشركة التى يعمل بها كانت تمر بأزمة كبيرة ، ولم يكن أمامه الا أن يبقى فى العمل ساعات اضافية كل يوم أو يفقد عمله · ثم أوضح أنه كان يرفض اطلاعها على مشاكله حتى لا يسبب لها قلقا كبيرا ·· وآثر أن يتحمل وحده فى صمت حتى تمر الأزمة الطارئة ويعود كل شيء الى نصابه ·

ولما سمعت جيزيل الحقيقة من ( بـول ) اقتنعت تماما بما قال ، لكنها دخلت فى نوع جديد من القلق على صحة (بول) وأثر العمل الشاق عليه ، ثم على عمله الذى قد يفقده فى أية لحظة · وهنا نصحت الطبيبة (جيزيل) بأن تبدأ فى اتباع أسلوب « صرف الذهن » ، وقالت : « اذا ركزت طاقتك الذهنية على شيء آخر خارج ذاتك ومشاكلك ، شيء قد يثير فى نفسك البهجة ويمتص تركيزك ، فلن تقلقى على (بول) كل هذا القلق » ·

احضرت (جيزيل) ورقة وقلما ، وجلست مع نفسها وطبقت طريقة « شحذ الأفكار » ، وكتبت كل الأفكار على الورق ، وحددت نوع الأنشطة التى تود أن تقوم بها فى الأمسيات التى يتأخر فيها (بول) فى العمل ، وقررت أن تختار الأنشطة التى يمكن أن تؤديها فى المنزل بما يتلاءم مع أطفالها الصغار ، فوقع اختيارها على فن الرسم على الزجاج الذى تعلمتـه فى الصغر ، ولم يكن لديها متسع من الوقت لممارسته · أما الآن فقد حان الوقت المناسب لكى تطور وتبدع · وبالفعل انطلق خيال (جيزيل) وأبدعت من القطع الفنية ما أشعرها بفخر عظيم اختفى معه كل أثر للقلق ·

ان طريقة « صرف الذهن » قد أثبتت نجاحها بكل المقاييس ، ويمكنك اتباعها مع نفسك أو مع الآخرين • اتبعيها مع أفراد أسرتك اذا كانوا من رفاق القلق ، واتبعيها مع زوجك اذا كان سلبيا ، وأخبريه بعزمك على الاقلاع عن القلق ، ورغبتك فى أن يساعدك على ذلك ، ويشجعك على التفكير بشكل ايجابى • اقترحى عليه أن يكتب كل منكما عشر نقاط تمثل المزايا الايجابية فى شخصية الآخر ، ثم قومى بتبادلها معه ، فاذا لاحظت استرساله فى التفكير السلبى فقومى بتغيير موضوع الحديث حتى تصرفى ذهنه عنه ، ذكريه بالأحداث السعيدة المفرحة التى عاشها وسترين أن قلقك أنت أيضا سوف يختفى •

فى احدى الأمسيات قالت (جين) لبوب : « اننى اشعر بالحزن لسبب لا أدريه » • فرد بوب قائلا : « لقد لاحظت ذلك مرتسما على وجهك •• ولكن تذكرى ما تتمتعين به من مزايا : فانت تتمتعين بصحة جيدة •• انك جميلة ، متألقة ، تنعمين بالعديد من الأصدقاء المخلصين وبأسرة تحبك وتقدرك ، وقد وهبك الله بيتا رائعا ، وزوجا محبا يفهمك ويعتز بك ، وتزخر حياتك بالقيم الروحية والفكرية القوية ، وينتظرك مستقبل مشرق •• اليس كذلك ؟! » • وما أن انهى ( بوب ) من قوله ، حتى تلاشى كل اثر لحالة الكآبة التى كانت تسيطر على (جين) ، وتحول تركيزها تماما نحو الجانب المشرق من الحياة •

## اقطعى الطريق على السلبية

اكتشف (بوب) أن التفكير السلبى الذى كان مسيطرا عليه طوال فترة معاناته من الفوبيا كان يولد فى داخله العديد من اسئلة « ماذا لو ؟ » وبالتالى « ماذا سيقول الناس عنى ؟ » ، الأمر الذى ضاعف من الضغط عليه وأدى الى سقوطه ضحية لنوبات الذعر • ومن فرط عدم ثقته بنفسه كان يردد دوما أنه اقل من الآخرين ، ولهذا فهو غير جدير بأن يحبه اى انسان ، فكان الفشل حليفه فى كل ما اراد أن يحققه ، وأصبح الحال وكأن السلبية تعشش فى داخله ، وتردد على اسماعه بلا توقف أنه فاشل دوما ولا امل له فى اى نجاح • لذا كان واجبا على (بوب) أن يقطع الطريق على السلبية حتى يكتسب عقلية الكثر ايجابية • واليك الطريقة التى اتبعها : ضعى شريطا من المطاط حول معصمك ، ثم اجذبى طرفه ليذكرك الألم كلما سمعت من نفسك العبارات الآتية : « أنا غير ماهرة فى أى شىء يتقنه الآخرون » ، أو « اذا لم اصل الى الكمال فانا

فاشلة » ، أو « يا لى من غبية ! » ، أو « أنا عاجزة تماما أمام المشاكل الصعبة » • فقط اجذبى طرف الشريط المطاط وقولى لنفسك : توقفى عن هذا الكلام • ثم استبدلى بتلك العبارات السلبية عبارات أخرى ايجابية مثل : « اننى انسانة لها قيمة وقدر كبير ، ولن يقلل من قدرى لو أخطأت أحيانا » ، أو « اننى أستحق كل حب واحترام » ، أو « رغم الاحباط الذى أشعر به بعد ما حدث اليوم ، فاننى أستطيع أن أحقق أهدافى غدا لأن الغد دائما أفضل » •

ان اتباعك لهذا الأسلوب يقطع الطريق على السلبية تماما ، حتى ينقطع صوتها عن التردد فى داخلك ، وهكذا تكتسبين القدرة على التفكير الايجابى بكل قوة • والآن سوف ندلك على أساليب أخرى من شأنها أن تساعدك على تقبل القلق ومعايشته بلا أذى •

## اخفضى رأسك للعاصفة حتى تمر

قد تحدث فى حياتك أمور تثير القلق ، ولا تجدى معها الأساليب التى حدثناك عنها كأن « تتحاشينها » أو « تستبدلينها » ، فقد تصابين بمرض مزمن مثلا ، أو قد يعانى ابنك فى سن المراهقة من مشاكل فى التحصيل فى مدرسته • ورغم أنه من حقك أن تنتابك الهموم بسبب هذه المشاكل الا أننا ننصحك بأن تتعلمى كيف تخفضى رأسك للعاصفة حتى تمر بسلام • وذلك لن يتحقق الا اذا قمت بتغيير سلوكك نحو القلق بحيث لا يؤثر عليك تأثيرا سلبيا ضارا • فحين يجرفك تيار القلق السريع ، لايكون أمامك الا أحد خيارين : اما أن تقاومى التيار وتسبحى ضده فيضيع جهدك هباء ولا تتحركين قيد أنملة ، أو أن تنساقى وراء التيار لترى الام يفضى بك الأمر • ونحن نفضل الاختيار الثانى ، فالتيار ياخذنا أحيانا الى مكان أفضل كثيرا مما كنا فيه •

ان الانحناء للعاصفة هنا يكون اعترافا بحجم المشكلة التى تواجهينها ، واثباتا لقرارك الحكيم بان تتخذى الاجراءات الحاسمة تجاه هذه المشكلة لا عن طريق مناطحتها ، وانما بمهادنتها وخفض الرأس لها حتى تمر • فهذه العملية أشبه ماتكون بالاستسلام للرياح كى تحملك حيث تشاء ، بدلا من التشبث بمكانك فى الأرض ، والاصرار على مصارعة قوة سرعان ماتتغلب عليك فى آخر الأمر • ولكى تدركى الحكمة الكامنة وراء هذا السلوك ، تأملى مايحدث فى نوبات الذعر التى كلما زادت

مقاومة الانسان لها ، زاد خوفه منها وعذبه السؤال : « ماذا لو هاجمتنى النوبة الآن ؟ » ثم يبدأ فى اجترار الخيالات المخيفة ، وهكذا يصاب بالمزيد من تلك النوبات · أما اذا اتبع الأسلوب الآخر وتغاضى عن النوبات ، وانشغل بتسجيل مايشعر به تماما بدلا من أن يعنف نفسه بسببهـا ، ونجح فى اقناع نفسه بأن الخوف سوف يتلاشى شيئا فشيئا من تلقـاء نفسه فسرعان ما سوف تتحسن حالته بشكل ملحوظ ·

ان النقطة التى نريد تأكيدها هنا هى أن احناء الراس للعاصفة حتى تمر لايعنى بأى حال من الأحوال ان تدفنى راسـك فى الرمـال وتستسلمى للآخرين قائلة : « لاباس ، افعلوا بى ماشئتم أنا طوع أمركم » بينما يوسعك الناقد الداخلى تقريعا وتوبيخا · ان هذا الاسلوب لا يجب ان يكون شكلا من أشكال معاقبة الذات ، بل انه يتطلب منك أن تتخذى موقفا حاسما ، لاتراجع فيه ، سواء فى تقدير قيمة ذاتك ، أو فى التصرف بشكل عملى ، أو فى تعلم مهارات البقاء ·

ان بوب يوجه مرضى نوبات الذعر قائلا : « تأقلموا معها ، وابدأوا بمغادرة المنزل ، وثقوا أنكم سوف تكونون على مايرام حتى لو هاجمتكم النوبة وسط الناس ، دعوا كل شيء يجرى بصورة طبيعية وليكن مايكون. وسترون أنه فى وقت قصير سوف تختفى أعراض الخوف تماما · واعلموا أنكم فى كل مرة تخرجون فيها بسلام من نوبة الذعر دون مقاومة فانكم بذلك تساعدون انفسكم ، وتقللون من حساسية أجسادكم تجاه الشعور بالذعر » ·

لايسعنا الا أن نسجل هنا اعجابنا ببعض من قابلناهـم من ذوى الحالات الحرجة من مرضى السرطان أو الايدز ، ورغم ذلك كانت لديهم القدرة على الاستمتاع بالنواحى الايجابية فيما بقى لهم من أيام على قيد الحياة · وهذا مانسميه أسلوب « ارادة الشفاء » · فلقد تأقلمـوا مع مرضهم بدلا من اعلان الحرب على أقدارهم ، وفى بعض الحالات كانت أجسامهم تستجيب استجابة ملموسة لهذا الأسلوب ·

ان أسلوب « ارادة الشفاء » يساعد أحيانا فى انقاذ بعض الزيجات المتعثرة ، وهداية المراهقين التائهين الى طريـق الصواب · لكن ليس معنى ذلك أنه يصنع المعجزات دائما · بل هو ببساطة يمنعك من أن تقتلى نفسك بالقلق ·· ولهذا فنحن نجد فيه حلا فعالا وجديرا بالاهتمام والدراسة ·

ان قبول المشكلة بدلا من مقاومتها قد يبدو مفهوما جديـدا عليك ، فهو يعني انـك يجب أن تعترفى أحيانا بأنك قـد فقدت السـيطرة على بعض الأوضاع المثيرة للقلق · ومن ثم فعليك التخلى عن آمالك المفرطة الخيالية ، وأن تتعلمى كيف تعيشين اللحظة الحاضرة فقط ·· لا فى الماضى ولا فى المسـتقبل · واعتبرى هذا الأسلوب حـلا تلجئين اليه حينمـا تستنفدين كل مافى جعبتك بلا نتيجة فى مواجهة القلق ·

كى تنجحى فى تطبيق هذا الأسلوب عليك أن تستريحى على أحـد المقاعد · اطبقى قبضتك بشدة لبضع دقائق ، ثم ارخى راحتيـك وأنت ترددين : « لا عليك ·· هونى عليك » ·· عندها ستشعرين بالهدوء والراحة حين يتسرب التوتر خارج جسمك · وسوف نقدم لك المزيد من طـرق اكتساب « ارادة الشفاء » بتغيير عاداتك الى الأفضل وذلك فى الفصل العاشر من هذا الكتاب والخاص بأداة المهارة الخامسة ·

عزيزتى القارئة : ما ان تتمكنى من امتلاك أداة المهارة الثانية فلـن تعودى الى طبيعتك القلقة مرة أخرى أبدا ، حتى لو كانت تلك الطبيعـة قد صاحبتك طوال عمرك · فأنت الآن تعلمين تماما أن لديك من الحلول والبدائل الكثـير والكثـير ·· فلديك صيغة ( ١٣ ) بأهدافها الثلاثة : استبدلى ، وابتعدى عن ، واقبلى ، التى تعينك على التعامل مع مخاوفك · ويمكنك الآن أن تنظرى لنفسك باعتبارك « انسانة تتماثل للشـفاء من القلق » · وفى الفصل القادم سوف ترين كيف تساعدك أداة المهـارة الثالثة على اتخاذ الخطوات العملية لتطبيق أفضل ماتوصلت اليـه من خيارات ·

## الفصـــل الثـــامن

# أداة المهـــارة الثالثـــة
# ضـعى تصـــورا لأهـــدافك

عزيزتى القارئة ·· اذا كان القلق سمة متأصلة فى طباعك فتقبلى تهانينا القلبيـــة !! لأنك لست بحاجة الى أن تتعلمى طريقة اســتخدام الأداة الثالثة ، فأنت أستاذة بالفعل فى وضع التصور لأهدافك ، ومن ثم تحقيقها والوصول اليها · أوتدرين لماذا نقول ذلك ؟ لأن كلمة أهـداف تنطوى على كل ما نهدف اليه سواء أكان ايجابيا أو سلبيا · وتعريف كلمة « هدف » فى قاموس ( وبستر ) يقول : « هو الغاية التى نبـــذل كل جهـــودنا فى ســبيل الوصـــول اليهـــا » · وأنت حين تقلقين ، قـد يحاول عقلك الواعى أن يحميك من أى سوء قد يقع لك ، أما عقلك الباطن فلا يسمع شيئا سوى وقع الخوف الذى يملؤك ، ولهذا فانه يحشد كل جهوده نحو الوصول الى ما يظنه الهدف المناسب ألا وهو التعبير عن رد فعل تجـاه الخوف فى صورة شـعور بالذعر ، الى جانب كبت كل الأفعال التى قد تؤدى الى حدوث التغيير الايجابى ·

فاذا كان القلق من طبعك فأنت تتمتعين بالمهـارة فى تصـور كل ما تتمنين من قلبك « ألا » يحدث ، ومن ثم تقومين بالأفعال التى لا تؤدى بك الا الى سلسلة من النتائج السلبية : مزيد من سوء الحظ ، ومزيد من القلق ، الذى يؤدى بدوره الى اصابتك بأمراض جسمانية من جراء الضغوط النفسية كالصداع ، أو التهاب القولون العصبى ، أو التهاب المعدة العصبى ·

ان أداة المهارة الثالثة سوف تساعدك فى تحويل قدرتك المتميزة

على التصور الى وسيلة نافعة لتحقيق أهدافك الايجابية · وسترين كيف أن تفكيرك فى الجوانب المشرقة ، وتصورك لكل ما هو حسن يضاعف من قدرة عقلك البـاطن على اطلاق سراحك من اسار القلق ، وحمايتك من الأمراض النفس ـ جسمية بينما يجعل الحظ يبتسم لك بعد طول عبوس ! ·

## اداة المهـارة الثالثة

## ضـعى تصـورا لأهدافـك

لاستخدام هذه المهارة بالشـكل الأمثل عليك أولا أن تفهمى جيدا كيف يعمل عقلك الباطن ·

### سـيادة المـدير « الخفـى » !

لم يكن ( بوب ) يدرك حين أصابته الفوبيا أن هناك مديرا خفيا يمطـره بالأوامر والتوجيهات ، فقد كان يظن أنه وحـده صاحب الأمـر والنهى فيما يخصه من أمور حياته ، وعلاقاته بالناس ، بل وأفكاره التى تملأ رأسه · لكنه فطن الى خطئه حين أصيب بالاضطراب والذعر · فقد تأكد أن هناك مديرا متسلطا فى داخله ، ما ان يصـدر أوامره للجسـم حتى تهاجمه نوبة الذعر ، سواء أراد أم لم يرد · ولم يكن ذلك المدير القاسى سوى عقله الباطن · وكل انسان منا يحمل فى داخله ذلك المدير الذى يستطيع بتسلطه أن يصيبنا بالقلق حتى ولو كان رغما عنا ·· وتعالى نرى كيف يعمل ذلك العقل الباطن : ففى أثناء قيامك بعملك اليومى مستخدمة عقلك الواعى المستند الى المنطق ، يقوم العقل الباطن بتخزين المعلومـات التى يستقيهـا من انفعـالاتك وعواطفك ، من الطريقة التى تخاطبين بها نفسك ، أو من الصور الذهنية التى ترسمينها ، واشاراتك ، وايماءاتك ·· ان العقل الباطن لا يقيم وزنا للمنطق ، لذا فانه يعجز عن التفريق بين الواقع والخيال الذى ترسمينه بنفسك ، انه الطـرف الذى ينتصر دوما كلما نشب الصراع بينه وبين العقل الواعى ·

تصورى ـ مثلا ـ انك فى يوم من الأيام جلست تفكرين فى هدوء بعقلك الواعى قائلة : « أريد أن أحقق نجاحا كبيرا فى عالم المال » ولكن يطير الحلم حين تصلك فجأة دفعة جديدة من الفواتير المطلوب سدادها ، فيدب الخوف بداخلك ، وترددين : « من أين لى بكل هذه المبالغ ؟؟ » ويستبد بك التوتر والخوف حتى تقولى : « لن أنجو أبدا من ضـــائقة

الديون اللعينة ·· يالى من فاشلة فى التعامل مع المـــال !! » وهنـا تجتاحك عاصفة من الذعر ، وتتخيلين نفسك واقفة تنتحبين بينما يحمـل العمال اثاث بيتك قطعة قطعة الى الخارج بموجب الحجز الذى وقعـــه البنك على بيتك ·· لقد أصبحت شريدة ، طريدة بلا مأوى !!

والسؤال الآن هو : هل استقبل عقلك الباطن رســالتك الأولى ، أى رغبتك فى النجاح الكبير فى عالم المال ؟ بالطبع لا · ان جهاز استشعاره لم يلتقط الا توترك وخوفك وحوارك السلبى مع نفسك ، وسيناريو الافلاس الذى « أبدعه » خيالك · فكيف تكون استجابته اذن ؟؟ انه ينطلق بسرعة قائلا « آه فهمت ·· هذه الانسانة تخبرنى أنها « تريد » أن تفشل فى عالم المال ، وسوف أساعدها بكل قوتى على أن تبلغ غايتها وتحقق هدفها · » ويشرع فى العمل بكل همة ونشاط مؤكدا بكل قسوة على الحقيقة التى أدركها ، فيمطرك بوابل من مشاعر الخوف ، والاخفاق ، واحتقار الذات حتى اذا ما تملكتك هذه المشــاعر القاتلة فقدت كل قدرة على التصرف السليم حيال الموقف ، وينتهى بك الحال الى الاستجابة لخيالات الكارثة والخراب ، التى ترسل بدورها مزيدا من الاشارات الى العقل الباطن تفيده بأنك تسيرين قدما فى طريق الفشل ، وهكذا تسقطين فى دوامة من القلق مالها من قرار !! ·

كانت لبعض العضوات فى مجموعتنا الارشــادية زيجات ســـابقة عانين فيها الكثير على أيدى أزواج اعتادوا ضربهن واهانتهن · وكان القلق يصور لهن أن ذلك النمط غير السوى من الرجـــال هو فقط الذى ينجذب لأمثالهن · وقد صاغت أحداهن شعورها الأليم من واقع تجربتها قائلة : « اننى فاشـــلة كل الفشل فى التعامل مع الرجـال » فلقـد كانت الصورة الوحيدة التى تستطيع رسمها لحياة زوجية خاصة بها هى صورة انسانة يملؤها الفزع خوفا من زوجها الذى لاتحمل له الا كل كره ومقت · أما النموذج الآخـــر فقد كان لامرأة جربت حظهــا فى الزواج ثـلاث مرات · تحكى قائلة : « فى كل مرة كنت أقول لنفسى اننى فى امكانى أن أحصل على الطلاق فورا اذا ظهرت أية مشكلة ·· فقد كان ذلك يطمئننى ويوفر على من القلق الكثير · » هكذا صور لها عجزها عن حل المشــاكل أن صمام الامان والطريق الوحيد لحل أية مشكلة هو الطلاق · ان الشىء الذى غاب عن تلك العضوات ادراكه هو أن صورة « الفاشـــلة » التى رسمتها كل منهن لنفسها لم تكن الا أمرا صريحا أصدرته لعقلها الباطن

كى يبحث عن حل تعيس آخر فى صورة علاقة قصيرة الأجل تنتهى بفشل جديد · أما صورة العلاقة الصحيحة السليمة والزواج الناجح فلم تخطر على بال أى منهن على الاطلاق ·

القلق يجلب المزيد من القلق ·· ياله من واقع مؤسف ! ، لكن الجانب المشرق من الصورة يقول ان تلك السيدات يمكن ان يتبعن نفس الأساليب التى زادت من حدة القلق ، ولكن من أجل هدف جديد هذه المرة ، وهو اعادة برمجة « المدير الخفى » كى يجلب لهن راحة البال والنجاح فى الحياة ، وكل ما عليهن أن يغيرن أسلوب تفكيرهن من السلبية الى الايجابية ·

ان الدكتور ( بول سيلفر ) أستاذ الطب النفسى فى جامعة تكساس والذى يعمل فى مركز « ساوث وست » الطبى بمدينة دالاس ـ قد نجح فى استخدام الأساليب فى علاج الصداع النصفى ، حتى حقق نجاحا عظيما بنسبة ٧٠ الى ٨٠٪ من الحالات · فهو يعلمهم كيف يفكرون بشكل جديد فيما يعايشون من أحداث ، الى جانب الحرص على الاسترخاء واطلاق العنان للخيال · ويفسر د· ( سيلفر ) أسباب حدوث الصداع قائلا : « اننا كبشر نميل الى أخذ الأمور بشكل شخصى ، ونسىء تقديرها مما يعطيها حجما أكبر من حجمها الحقيقى ، مما يشعرنا بان ما نلقاه من أحداث يفوق احتمالنا · وحين نبدأ فى التصرف بناء على تفسيرنا الخاص لهذه الأحداث ، يأخذ الضغط النفسى فى التزايد حتى يجهز اجسامنا تماما للاصابة بالصداع · » ولمحاربة العوامل المسببة للصداع النصفى يعلم د· ( سيلفر ) المريض كيف يحلل المواقف حتى تكون توقعاته اكثر واقعية ، مما يحيد به عن خلق التوتر والانفعال والقلق · ولضمان استجابة جسمانية ناجحة يعلم المريض كيف يدرب عضلاته على الاسترخاء بأن يتخيل نفسه فى مكان هادىء يبعث على الراحة ، فان التفكير الواقعى والاسترخاء يعملان معا على تهيئة الأوردة والشرايين كى تتمدد عن طريق تنشيط الجهاز العصبى نظير السمبتاوى ، فيزداد تدفق الدم الى كافة الأطراف مما يبعث بالدفء الى اليدين والقدمين ، فتتبدل تماما الاستجابة الفسيولوجية للصداع النصفى الفسيولوجى · ويؤمن د· ( سيلفر ) بان تلك الأساليب بعينها متاحة لكل من يريد التغلب على القلق العادى · واليك عزيزتى القارئة الخطوات التى يجب عليك اتباعها لكى تغيرى من عاداتك حيال القلق من السلبية الى الايجابية :

- ليكن لديك ايمان قوى بأنك قادرة على التغيير ·
- اجمعى نتائج عملية « شحذ الأفكار » من مختلف الوسائل التى يمكنك بها تحقيق التغيير فى حياتك ·
- استخدمى لهجة ايجابية فى كتابة تصورك لأهدافك ·
- ارخى عضلات جسمك تماما ، ثم صورى بخيالك نهاية سعيدة للأحداث بدلا من الكارثة ·
- أكدى لنفسك دائما انك هادئة « فعلا » ولايساورك أى قلق ·
- قومى باتخاذ خطوات عملية كى تحققى التغيير المنشود ·
- تصرفى وكأنك قد تخلصت من كل الهموم التى كانت تثقل كاهلك ·

اذا استطعت القيام بهذه الخطوات مع الحفاظ على النظرة التفاؤلية للحياة ، فقد قاربت على تحقيق النجاح فعلا ، وعندئذ سوف تصدر منك رسالة جديدة « لسيادة المدير » فيقوم بدوره باتخاذ اجراءاته لتحقيق هذه الآمال المنشودة بدلا من قتلها وسد الطريق أمامها بمزيد من القلق ·

تحكى ( جين ) من تجاربها الشخصية انها بعد أن حصلت على الطلاق من زوجها الأول قررت أن تستخدم أداة المهارة الثالثة ووضع تصور لهدفها الجديد ، وبدأت فى البحث عن الزوج الذى يلائمها وترى فيه صورة فارس الأحلام · أخذت ورقة وقلما وبدأت فى الكتابة حتى تجمعت لديها ٣٢ صفة من الصفات التى تتمنى توافرها فى فتى الأحلام : بداية من القدرة على التعبير عن المشاعر ، وانتهاء بحب فن الباليه ! كان هدفها يقول : « سوف أبحث عن الرجل الذى يتحلى بهذه الصفات كلها » · وكم ضحكت منها الصديقات واتهمنها بأنها تبحث عن المستحيل ، لكن ( جين ) لم تلق بالا لتعليقاتهن السلبية ، وقالت لنفسها : « ما الضرر فى اعداد هذه القائمة ؟ » وبالفعل شعرت ( جين ) بالراحة بعد أن فرغت كل أفكارها على الورق ، وجلست فى استرخاء لوضع التصور لزوج الأحلام المنتظر · لقد كانت واثقة من انه سوف يأتى فى يوم من الأيام ، وحتى ذلك الحين عملت على تغذية شعورها بقيمة ذاتها وشحن ثقتها بنفسها حتى تكون كفؤا لهذا الرجل ·

كانت ( جين ) تكثر من التردد على الأماكن التى تحبها ، والتى تتمنى أن تصادف فيها من يشاركها ميولها ، وحين عثرت على ( بوب )

واحبته اذهلتها شخصيته التى توافرت فيها ٣٠ نقطة كاملة من مجموع النقاط الاثنتين والثلاثين التى كانت تتمناها · ليس هذا فقط ، بل انها نجحت فى اكتشاف المزيد ·· وتعلق ضاحكة : « لقد وصل الى النقطة الواحدة والثلاثين الآن ·· فقد صحبته الى عرض « كاتس » فى المسرح واكتشفت انه يحب الباليه فعلا !! » ·

تعالى الآن نرى ماذا يكون من أمر ( جين ) لو أنها أضاعت وقتها بعد الطلاق فى الخوف من الفشل مرة أخـــرى أو فى التفكير العقيم : « لم يعد فى العالم كله رجل واحد يصلح زوجا لى » · ماذا كان يمكن أن يحدث لو لم تعمل على وضع تصور أيجابى لحياتهـــا ، وعلى تغيير نفسها بتصميم واصرار ؟ الاجابة كمـا تتصـــورها ( جين ) نفســـها هى أنها كانت ستتزوج رجلا آخر لا يتوافر فيه الا القليل من الصفات التى تتمناها ·· أو على اقل تقدير ربما غرقت فى التفكير السلبى ، والرثاء لنفسها على الفرص الذهبية التى كان من الممكن أن تجدها لو انتظـرت زيجات افضل واكثر مالا ! وتعبر ( جين ) هنا عن وجهة نظرها قائلة : « اننى اؤمن بأن هناك قانونا يحكم العلاقات بين البشـــر اســـمه قانون التجاذب والتنافر · بمعنى أن الانسان الذى ينظر لحياته من منظور سلبى انما يصـــبغها بلون القلق الداكن الكريه الذى لا يجتذب الا من هم على شاكلته · أما هؤلاء الذين يسبحون مع تيار الحياة المتدفق ، وينتظرون من الغد أن ياتيهم بكل جميل فانهـم لايجتذبون إلا أصــــحاب التفكيـر الايجابى · لذا فان المرأة التى جربت الفشل من قبـل مع الرجـــل غير المناسب تغفل عن أن العالم مليء بنـــوع آخـر من الرجـــال يتمتعون بالشخصية الواثقة القوية الايجابية · وخذى حالتى انا مثلا ، فحيــن بدأت مشوارى نحو الايجابية والثقة بالنفس لم يعد يجذبنى النمط السلبى من الرجال ، بل لقد انجذب الى انا اكثر الرجال قوة وايجابية ·· ذلك الزوج المحب المخلص ( بوب ) ·

## كيف تعلم بوب أن يضع تصورا للأهـداف الايجابية

بعد أن من الله بالشفاء على بوب من عقدة الخوف من الأماكـــن المفتوحة ، قام بوضع تصوره لبرنامج « الحياة الايجابية » ، رغبة منــه فى أن يطلع الآخرين على تجربته ليحذو حذوه كل من يعـــانى من نفس العقدة · ومع ذلك فقد كان بوب يعلم تماما أن مواجهة الجمهور سوف

تصيبه بالتوتر الشديد والخوف ، بل انه لن يستطيع كتابة تجربتـه فى شكل لائق لأنه ضعيف فى الاملاء !! •

كان من الممكن أن يقول بوب وقتها لنفسه : « أنا لا أصلح لمهنـة الخطابة بسبب عصبيتى الشديدة » ، أو « أنا غير قادر على تأليف كتاب » لكنه لم يفعل ، بل على العكس لقد شرع فى كتابة أهدافه وهى أن يكتسب هاتين القدرتين • لقد اتخذ قراره الواعى بأن يؤمن بقدرته على تحقيـق هذه الأهداف ، ثم تعلم فن الاسترخاء وبدأ يتصور نفسه وهو يخاطب جمهورا كبيرا ويحمل فى يده كتابا يلمع اسمه على غلافه ! • وأخذ يؤكد لنفسه أنه متحدث بارع ومؤلف ناجح متمكن ، وعضـد هذه الأهداف بخطوات عملية • فانضم الى جمعية « توست ماسترز » الدولية كى يحسن من قدراته ومهاراته اللفظية • وكان نظام الجمعية يقتضى أن تتاح لكل عضو الفرصة كى يتحدث أمام زملائه مرة لكل أسبوع ، حيث يشجعونـه بالمؤازرة والتصفيق • وهكذا تلاشى خوفه من التحدث أمام الجمهور ، وبدأ فى تنظيم ورش عمل هدفها هو : « ادارة الضغط النفسى » •

فى هذه الجمعية التقى بوب بالكاتبة بولين نيف التى اشتركت معه فى تأليف كتابه الأول : « التوتر ونوبات الذعر » • ولـم يمض وقـت طويل حتى استضافته برامج التليفزيون ليتحدث فيها ، الى جانب اشتراكه فى العديد من المؤتمرات والاجتماعات التى تعقدها أكبر ٥٠٠ شـركة دولية من حيث رأس المـال •

ويعلق بوب على التجربة قائلا : « لقد سعيت الى تحقيق هدفى فى اكتساب قدراتى الجديدة بكل جد واصرار ، واتخذت كافـة الخطوات العملية فى هذا الاتجاه ، وانتهزت كل فرصة من الممكن أن تقربنى من أهدافى • فوقع اختيارى على ( بولين ) لتساعدنى فى تأليف الكتاب ، ومع التدريـب والممارسـة اكتسـبت الثقـة بالنفس التى جعلتنى متحدثا ناجحا » •

يصور بوب عملية وضع التصور الايجابى للأهـداف على أنهـا اشبه بالابحار بمركب شراعى على صفحة البحيرة • فعندما يكون المركب راسيا •• لا يكون عليك كقائد للمركب الا أن تسـتمتع بهذا الهـدوء والجمال • ولكن لكى تحرك هذا المركب يجب عليك أن تبدأ فى العمل : أولا : ارفع المرساة ، ثم انشر الأشرعة حتى تمتلىء بالريح فتدفع المركب

وتبدأ فى الحركة · عندئذ عليك ضبط اتجاه الشراع حتى تحسن التحكم فى المركب · ولكـن مهمتك لا تنتهى عنـد ذلك ، بل ان عليك ان تهـادن الرياح ، وتتكيف مع تغير التيار وتقلباته حتى لا ينحرف بك المركب عن المسار الذى تريده أنت له ·

وهكذا الحياة ·· أليس كذلك ؟؟ ! ·· ان أول خطوة عليك اتخاذها عند الابحار فى طريق الهدف هى رفع مرساة السلبية وشـحذ أفكارك لاستجماع كافة النتائج الايجابية ، · ثم قومى بالتحكم فى تصوراتك حتى تكتسبى تلك القدرة العجيبة على احداث التغيير · وأمر هذا التغيير فى يدك انت ، اذ يمكنك توجيه العقل الباطن نحوه بتأكيد رغبتك الشديدة فيه بكل طريقـة ·· عندئذ ينسـاب مركبك بكل سلاسـة ونعومـة على صفحة حياتك ، ويالها من متعة أن تملكى زمام مركبك فى يدك ! ·

## الثقـة عنـد وضـع الهدف

ان حل مشكلة ماهو ابسط الطرق كى تتخلصى من القلق بشأن هذه المشكلة · وهذه حقيقة معروفة ، لكن بالنظر الى الطريقة التى يعمل بها العقل الباطن ، فان الخطوة الأولى لحل أى مشكلة هى أن تكفى أولا عن القلق بشأنها · اذا كنت ترين ذلك مستحيلا فتذكرى أن « المشاعر تتبـع الأفكار » · فاذا انشغل فكرك بالفشل والظروف القاسية والكـوارث ، فلن يتبع ذلك الا مشاعر الخوف والقلق والتوتر والاكتئاب والتعاسـة · وعلى الجانب الآخر اذا أكدت لنفسك أنك تشعرين بالسـعادة والثقـة بالنفس لأنك قد توصلت لحل لمشكلتك فسوف تنقذين نفسك من دوامة القلق وسوف تتحرر طاقاتك وامكاناتك من اسار القلق كى تعينك على ايجاد حل جذرى للمشكلة بدلا من مكابدتها الى الأبد ·

ان أجمل ما قيل فى هذا الصدد هى مقولة ابراهام لنكولن : « من الناس من يشعر بالسعادة بقدر ما حدد لنفسه : ان قليلا فقليل ، وان كثيرا فكثير · » ونحن نؤكد لك أيضا أن الثقة فى السعادة رهن باختيارك أنت فاذا قمت بهذا الاختيار توافرت لديك أفضل الفرص لحـل مشاكلك ·

تتمثـل الخطـوة الأولى فى شـحذ واستجماع أكثر ما يمكن من الأهداف الايجابية عن طريق الأساليب التى عرضناها لك فى الفصـل السابع · افتحى صفحة جديدة فى كراستك ، وقسميها الى أعمدة يحمل

كل منها عنوانا مستقلا كالآتى : الصحة ، العلاقات ، العمل ، الأسرة ، الشئون المالية ، الأهداف الروحية ، وتطوير الذات • ثم أطلقى العنان لخيالك كى تضعى التصور الأمثل لما تتمنين تحقيقه فى كل جانب من جوانب حياتك مهمـــا كانت الظـــروف والتحديات • ولاتبخلى على نفســـك ، بل انفقى من الأمانى كما يحلو لك ! فاذا تمنيت امتلاك مليون دولار فلا تترددى ، واكتبيها فورا ، وتذكرى أن عملية شحذ الأفكار واستجماعها تستلزم التفكير بحرية ، والكف عن محاسبة الذات تماما •

والآن القى نظرة فاحصـــة على تلك الخيـــارات العديدة التى قمت بكتابتها ، وانتقى من بينها واحدا أو اثنين ليكونا من أهدافك القادمة • خصصى قسما من كراستك للأهداف • هل تعرفين لماذا ؟ تجيبك ( جين ) التى علمتها التجربة مع التدريس أن اختزان المعلومات يكون أفضـــل واقوى اذا استخدم الانسان فيه باقى حواسه مثل السمع والبصر واللمس والحركة • فانت حين تكتبين تشعرين بالقلم يتحرك بين أصابعك ، وتبصرين الرسالة مكتوبة على الورق ، كما تسمعين صوتك وأنت ترددينها لنفســك أثناء الكتابة •

اجـــريت فى جامعـــة « ييـــل » دراسة طويلة المدى حـــول النجاح ومايحيط به من ظروف ومايؤدى اليـــه من متطلبـــات ، فثبت أن كتابـــة الأهداف أمر فى غاية الأهمية ، بل انه يعتبر قرين النجاح والتفوق • فقد بدات الدراسة بسؤال طلبة الفرق النهائية فى الكليات عن كتابة الأهداف •• فجاءت الاجابة بان ٣٪ فقط من كل هؤلاء الطلبة قد اعتاد أن يكتـــب اهدافه فى الحياة • وبعد مضى أربعين عاما كان هؤلاء الرجال الـــ ٣٪ يتربعون على عرش النجاح فى مختلف مجالات مجتمعهم ، وتلاهم فى المرتبة زملاؤهم الذين كانوا يحددون اهدافهم دون أن يكتبوها ••• أما الآخرون الذين لم يعرفوا لحياتهم هدفا فقد تخلفوا عن الركب ••

كى تنجحى فى برمجة عقلك الباطن بالصورة المثلى استخدمى الزمن المضارع عند صياغة اهدافك ( كما لو كنت قد حققتها فعلا ) واستخدمى اللهجة الايجابية دائما • لنفرض مثلا انك تخشين أن تتراكم عليك الفواتير وتعجزين عن سدادها مما يسبب لك القلق ، لكنك تودين الخـــروج من دوامة القلق ، كما تتمنين أن تكتسبى القدرة على حل المشكلة • عندئذ عليك أن تمتنعى عن الصياغة الآتية « لا أريد أن أقلق أبدا خوفا من نقص

المال · » فان عقلك الباطن فى هذه الحالة لن يلتقط الا كلمتى « لا » و «ابدا» فيركز عليهما كل التركيز – تماما كما كنت تجدين لذة لاتقاوم فى فعـــل الأشياء التى ينهاك والداك عنها ·

اما الصيغة المناسبة فهى استخدام الزمن المضارع فى كتابة هدف ايجابى مثل : « ان لدى « الآن » مالا وفيرا ، وموارد أخرى للدخل غير مرتبى تسمح لى أن أفى بكل التزاماتى بمنتهى الراحة » · وحين يسمع عقلك الباطن الزمن المضارع سوف يدخل فى روعه أن هدفك قد تحقـق بالفعل ، وبالتالى يفترض أن تحقيق الأهداف مهارة أصيلة فيك ، فيقوم بعمله كى يحقق لك الاسترخاء ، ويؤهلك للحصول على هدفك ·

اكتبى كل هدف فى صفحة مستقلة ، ودونى التاريخ الى جانبه ، ثم سجلى بكل دقة ما سوف تقومين به لتحقيق هذا الهدف · خذى مثلا تحقيق المكسب المالى الوفير هدفا ، وابدئى فى كتابة قائمة الأعمال التى يمكنك القيام بها لتصلى للهدف كالآتى :

١ ـ سوف اجلس للاسترخاء ثلاث مرات يوميا ، واتصور نفسى فى كل مرة وانا انعم بالمال الوفير ·

٢ ـ سوف أشحذ أفكارى لأعدد وسائل جديدة أزيد بها دخلى ·

٣ ـ سوف اختار افضل هذه الوسائل وانفذها ·

أما اذا فرضنا انك قد قررت الالتحاق باحدى المدارس لتتعلمى بعض المهارات التى قد تزيد من دخلك ، فخذى صـــفحة جديدة واكتبى فيها : « اننى أستكمل دروسى بنجاح فى مدرسة ······· » ثم اكتبى الخطوات كالآتى :

١ ـ سوف أتصل بالمدرسة وأقوم بتسجيل اسمى ·

٢ ـ سوف أشترى لوازم الدرس ·

٣ ـ سوف أعيد ترتيب جدول أعمالى حتى أتمكـن من حضـــور الدرس ·

٤ ـ سوف أجلس للاسترخاء يوميا ، واتصور نفسى وأنا أتلقى الدرس بكل استمتاع ·

ولاتنسى أن تتركى فراغا صغيرا بعد كل خطوة لتسجلى فيه كلمة ( تم انجازه ) بعد الانتهاء منه ·

## الاســـترخاء : مفتــاح الاتصـــال

## بســـــيادة المـــدير

والآن بعد أن انتهيت من كتابة خطة مفصلة لكل ماتريدين تحقيقه من أهـداف ، فان الخطـــوة القادمـــة هى أن تبتكرى بعض الاثبــاتات والتصورات · فأما الاثباتات فهى عبارات ايجابية تؤكدين فيها على مزايا شخصيتك وقراراتك : الظاهرة منها والخفية · فيمكنك مثلا أن تكتبى : « اننى انسانة جديرة بكل حب » و « اننى قادرة على الانتهاء من دروسى بنجاح ، وذلك سوف يساعدنى على زيادة دخلى · » و « اننى قوية فى علم الرياضيات » · أما التصورات فهى عبارة عن صور ذهنية ترسمينها لنفسك وأنت تستمتعين بكل ماتريدين تحقيقه وكأنك قد وصلت اليه فعلا ، على أن توافق هذه التصورات مجموعة الاثباتات التى قمت بكتابتها · فقد تتخيلين مشـــهدا رومانسيا يضـــمك انت وزوجك معا ، أو ان تتخيلى نفسك فى الفصل الدراسى وقد علت وجهك ابتسامة حلوة ، أو أن تتصورى لحظة انجاز تسلمين فيها التقرير المالى الى رئيسك فى العمل ، وقد أخذ يثنى على عملك ، ويهنئك على نجاحك فى مهمتك ·

بعد أن تنتهى من كتابة الهدف ، اكتبى فى السطر التالى عنوانين كبيرين هما : « اثباتات » و « تصورات » ثم اكتبى ملحوظات مختصرة تحت كل منهما · ولاتنسى أن تتركى فراغا صغيرا توضحين فيه هل لجــأت اليهما كل يوم أم لا · واعلمى أن برمجة عقلــك الباطــن لكــى يحـــدث التغيرات الايجابية فى حياتك يتطلب منك الاسترخاء التام ، ثم صياغة الاثباتات والتصورات السابق ذكرها ، فان ذلك من شأنه أن يقلــــل من نسبة الموجات التى تتردد فى المخ · وهكذا تصلين الى حالة « ألفا » وهى الحالة الطبيعية التى لاتتوافر لك الا فى الصباح الباكر حين تستيقظين من نومك ، أو فى الليل حين تستسلمين للنوم ·· انها تلك الحالة الرائعة من الهدوء والصفاء الذى يوحى اليك بكل الأفكار الخلاقة الابداعيـــة ، انها اللحظات التى يتلقى فيها العقل الباطن أوامرك بكل وضوح ، والتى يعرفها جيدا ممارسو رياضة اليوجا والتأمل ·

حين تصلين مع الاسترخاء الكامل الى حالة « ألفا » سوف تشعرين انك فى قمة الانتباه واليقظة ، ورغم ذلك فان زمام تفكيرك يكون فى يـــد

العقل الباطن الذى يقوم بتحليل تصوراتك ويخرج منها بنمط التفكير الذى يحكم شخصيتك ·

وضع بوب فى كتابيه « القلق ونوبات الذعر » و « عبور الخوف » سيناريوهات مفصلة كى يقوم القراء بتسجيلها على شرائط ثم الاستماع اليها من اجل الوصول الى الاسترخاء التدريجى لكل عضلات الجسم · لكنك لست بحاجة الى شريط تسجيل كى تصلى الى الاسترخاء · كل ما عليك هو أن تبحثى عن ركن هادىء بعيد عن أى ازعاج ، ثم اغمضى عينيك ، واصدرى أمرا لجسمك كله كى يتخلص من أى توتر قد يكون موجودا فى أى جزء منه ، كأن تقبضى يديك بشدة من ٣ : ٤ ثوان ثم ترخيهما تماما وأنت ترددين : « لقد أصبحت يداى مرتخيتين تماما الآن » وهكذا تخلصى من التوتر بنفس هذه الطريقة مع كل أجزاء جسمك حتى الرأس والوجه ·

ان حالة « الفا » تعتبر الحالة المثلى التى تعيدين فيها برمجة ( سيادة المدير ) أو عقلك الباطن من جديد · ليس هذا فحسب ، بل انك حين تتعلمين فن الاسترخاء فسوف تعطين جسمك اجازة من الآثار التى يتركها عليه القلق ، وتنقذين نفسك من التوتر والعصبية ، بل والأرق ايضا ·

اذا كنت من ذوات الطبيعة القلقة ، اذن فانت قادرة على التصور تماما ، ومعتادة على رسم احلام اليقظة الحافلة بمشاهد الرعب ، كمنظر رئيسك فى العمل مثلا وهو يصرخ فى وجهك رافضا طلبك العلاوة ، او مشهد سقوطك على وجهك فى غرفة الاجتماعات وأنت تتوجهين نحو الميكروفون لالقاء كلمتك ، أو لعله مشهد زوجك وهو يتناول الشاى مع زميلته الحسناء الجديدة ····· انت تتخيلين ، ومعدتك المسكينة تاكل نفسها من الخوف ·

كل ماعليك كى تستبدلى بتلك السيناريوهات المفزعة تصورات اخرى ايجابية هو أن تغيرى النهاية وتجعليها نهاية سعيدة · تخيلى رئيسك فى العمل مثلا وهو يبشرك بأنه قد أوصى لك بعلاوة لما لمسه فيك من كفاءة واخلاص · تصورى ابتسامة رائعة تشرق على وجهك وانت تختمين كلمتك وسط تصفيق الحاضرين · ارسمى بخيالك نظرة الحب والاعجاب فى عينى زوجك وهو يتطلع اليك بينما تتوارى زميلته الحسناء فى خلفية الصورة ·

ابدئى فورا فى وضع التصورات وكتابة الاثباتات فى كراستك ، ولاتنتظرى حتى تصلى الى حالة « الفا » · بل اكتبيها مقدما ، واحرصى على النبرة الايجابية فيها ، واستخدمى الحواس الخمس كلما أمكنك ذلك عند وصف خيالاتك : المسى بخيالك جلد الأثاث المكتبى فى مكتب رئيسك فى العمل ، وتشممى رائحته ، وتذوقى طعم القهوة التى قدمها لك · لونى حوائط غرفة الاجتماعات حيث تلقين كلمتك بأحلى ألوان الطلاء وابهجها ، واسمعى بأذنيك التصفيق الحار · حاولى أن ترى أهدافك وكأنها قد تحققت : فلديك رئيس العمل المتفاهم ، وقد ألقيت كلمتك بكل نجاح ، وزوجك المحب بين يديك « الآن » ·

احذرى أن تستخدمى عبارات مثل « فى يوم من الأيام » أو « فى المستقبل » أو « لا أريد أن أكون ··· » أو « أتمنى ··· » فهذه من شأنها أن تدفع عقلك الباطن الى تغذية مخاوفك وقلقك · أما الاثباتات الايجابية فانها تخدم هدفك مثل : « اننى أستحق العلاوة ورئيسى يعلم ذلك » ، « ان حديثى ممتع ويحب الناس الاستماع اليه » و « ان زوجى يرانى جميلة وجذابة » · بعد أن تفرغى من كتابة هذه الاثباتات أقنعى نفسك بأنك قد تحررت من القلق الى الأبد · فمع هدف الغنى ووفرة المال تخيلى نفسك جالسة على المكتب تحررين شيكات كثيرة ، وتلاحظين الارتفاع المبشر فى ميزان دخلك · وتخيلى نفسك فى عديد من صور الوفرة ورغد العيش ، تشترين فستانا جديدا مثلا أو قطعة ثمينة من المجوهرات تتلألأ فى يدك ، وقد بقى معك مال وفير كثير · ثم رددى لنفسك ان لدى من الموارد ما يكفى للوفاء بالتزاماتى ، فقد بقى لدى الكثير رغم كل ما اشتريته » ·

بيدك عزيزتى القارئة أن تلقى بمرساتك فى مرفأ المشاعر الهادئة ، كما هو متبع فى « البرمجة العصبية اللغوية » حيث يطلبون من احدى صديقاتك أن تضغط على يدك بخفة ولكن بحزم اثنـاء قيامك بعملية التصور · وهكذا عليك أن تقومى بنفس الشىء مع نفسك كلما أصابك القلق حتى تتحررى منه · ان برمجة العقل الباطن بهذه الطريقة دائما ستعوده على تلقى رسالتك بسرعة فيسارع باجراء التغيير المطلوب ·

استخدمى أساليب البرمجة والاسترخاء فى الصباح الباكر ، وفى المساء قبل النوم للتغلب على المشاكل اليومية · أما اذا استعصى عليك

القلق فحاولى الوصول الى حالة « ألفا » أكثر من مرة اثناء اليوم الواحد ٠ لقد كان بوب يقوم بذلك ست مرات فى اليوم كى يتغلب على الفوبيا ٠

## كيف تتصرفين بشكل عملى

ان قوة العقل الباطن هى طاقة الرياح التى تملأ أشرعة مركبك ، فتدفع به فى طريق الحياة ، ومهمتك هى توجيه دفة هذا المركب حيثما تريدين ، مما يعنى قيامك برسم خطة عمل تحدد الاطار العام والخطوات المحددة التى توصلك لهدفك ٠ قومى بعملية شحذ للافكار واجمعى العديد منها واكتبى كل ما يخطر ببالك من خواطر بصرف النظر عن معقوليتها أو امكانية تنفيذها ٠٠ وارسمى لنفسك خط الملاحة الخاص بك !

تقول جين : « من الناس من يجلسون فى بيوتهم ، يقضون العمر فى انتظار ما لا يجىء من أحداث طيبة ، ويتعجبون : لم لا تأتى اليهم ؟! » ثم تكمل : « ان لى صديقة رفضت حتى أن تفتح اللفافات عن الاكسسوارات والتحف التى اشترتها على مدى سبع سنوات ، وتركتها مرصوصة فى صناديقها حتى يتوافر لديها المال اللازم لشراء جميع ما تريده فى منزلها من تحف وقطع فنية ! انها لم تفكر فى التصرف فى حدود ما لديها من مال لاضفاء الرونق على جوانب بيتها ٠ كان فى امكانها مثلا اعادة تلميع احدى المناضد لتبدو كالجديدة ، أو شراء ستارة متواضعة رقيقة ، أو لوحة صغيرة تحبها فتعطى لمسة دافئة للبيت تسعدها وتعينها على الكف عن القلق وانتظار الكمال ٠ لكنها للأسف لم تفعل ٠٠ وكانت النتيجة انها تخجل حتى الآن من استضافة أى شخص فى منزلها ٠٠ ومازالت فى انتظار الكمال ٠٠ !! » ٠

اليك عزيزتى القارئة بعض الحلول والخيارات التى يمكنك بها تحقيق هدف سداد الفواتير : يمكنك اجراء مكالمات هاتفية مع المزيد من العملاء لانعاش حركة المبيعات فى عملك ، ابذلى مزيدا من الجهد للحصول على العلاوة ، قومى بعمل اضافى فى المساء ، غيرى مجال عملك ، أو اعرضى بعض ممتلكاتك للبيع ، واذا كنت تعملين بالتدريس فيمكنك زيادة دخلك عن طريق العمل الاضافى فى بعض المعاهد الخاصة ٠

والآن اذا وقع اختيارك على واحد أو اثنين من هذه الحلول لتحقيق الأمان المادى فاكتبيهما فى صفحة الأهداف تحت عنوان جانبى كبير : « اعمال هامة » · وستجدين أن التقدم بخطى صغيرة ولكن حثيثة افضل بكثير ، واسهل من القيام بالخطى العملاقة · لذا فان الغاء بطاقة الائتمان الخاصة بك ، او الامتناع عن تناول الطعام خارج المنزل لمدة شهر واحد سوف ياتى بثمار ملموسة وحقيقية أكثر من فكرة تغيير عملك فى خلال شهر ·· لا تنسى ان تتركى فراغا بجانب كل من هذه الأعمال الهامة حتى تضعي فيه علامة ( صح ) عند تحقيقه ·

ان العمل بهذه الخطوات ثم مراجعتها بعد كل انجاز يعتبر من أنجح الطرق للتغلب على نقص الثقة بالنفس الذى تعانى منه العديد من النساء · ومع كل نجاح تحققينه ومهما كان التحدى بسيطا فلا تقللى من شأن هذا النجاح ، بل اعترفى به وافخرى به ، فهكذا تقومين ببناء اعتزازك بذاتك من جديد ··

## استخدمى طريقة الايحــاء مع « سيادة المدير »

ان الايحاء نوع آخر من انواع « الفعل » الذى يمكنك القيام به · فانك حين توحين لنفسك أن هدفك قد تحقق فسوف يزول أى اثر للقلق فى نفسك · ان افضل طريقة للتأكد من شعور زملائك فى المكتب نحوك هو أن توحى لنفســـك بانك محبوبة بينهم وتتصـــــرفى من هذا المنطلق وتحاولى الاقتراب منهم · وأيضا اذا خشيت من عدم القدرة على سداد التزاماتك المالية ، فقومى على الفور وارتدى افخر ثيابك وأوحى لنفســـك انك من أثرى الأثرياء ·

هل تظنين اننا هنا نطلب منك تزييف الحقيقة ؟ ·· نعم ·· أنت على حق !! لكننا نطلب تزييفا مؤقتا ·· قصير الأجل لا يدوم الا دقائق · ولكن كيف تؤثر هذه العملية ؟ ·· سنشرح لك ·· ان عمليــة الايحــاء تؤثر فى السلوك تماما كما تؤثر الكلمــات الايجابية فى التفكير ، فهى تنبىء العقل الباطن بانك قد وصلت الى الصورة التى تتمنينها ·· فيسارع « سيادة المدير » الى مساعدتك للوصول الى هدفك · وقد اتبع بوب هذه الطريقة عندما اراد أن يعمل بالخطابة · فقد كان يوحى لنفسه بأنه أحد الخطباء الفطاحل المحترفين ! ·· وكان كلما جاء دوره فى القاء الكلمة

اثناء اجتماعات ( التوست ماسترز ) يتصرف بثقة وهدوء ( رغم ارتعاد فرائصه ) ، ويبذل كل ما فى وسعه ليهدأ ويسترخى ، ثم يتصور نفسه وقد وفق فى كلمته ، ثم يؤكد لنفسه انه يستمتع بالقاء كلمته أمام الناس ، وهكذا كان عقله الباطن يساعده على تعزيز شعوره بالسكينة والهدوء • وكانت كل كلمة يلقيها فى هذه الاجتماعات بمثابة رسالة جديدة يعزز بها قدراته لدى ( سيادة المدير ) ، ويؤكد له انه يقوم بمهامه على اكمل وجه ، بل وباستمتاع أيضا ! •• ومع تكرار الرسائل فهم العقل الباطن المطلوب •• ألا وهو أن « الخطابة شيء رائع » !! •• وتلاشى الخوف من حياة بوب ، واتخذ من التحدث الى الناس عملا يعيش منه ويواجه من خلاله الآلاف من البشر فى كل عام •

افتحى صفحة الأهداف فى كراستك ، ودونى فيها نوعية الايحاء المطلوب •• فمثلا اذا أردت أن تكتسبى شعبية فى عملك فاكتبى :

● فى كل صباح سادخل المكتب والابتسامة تعلو وجهى ، وأحيى كل من يلقانى •

● سوف أقدم كلمة مجاملة رقيقة لثلاثة من زملائى فى كل يوم •

ولا تنسى أن تتركى فراغا بعد كل نقطة للمراجعة ووضع علامة ( صح ) بعد تنفيذه •

## سجل الأهداف : طريقة لزيادة الاعتزاز بالنفس

من بين عضواتنا من يقعن فريسة للقلق على صحة أطفالهن ، أو درجاتهم فى المدرسة ، وصلاتهم مع رفاق السوء ، والعادات السيئة التى يكتسبونها •• أى باختصار يقلقن على كل شيء فى الحياة ، غير مدركات أن الاستسلام لدوامة القلق يجعل منهن نماذج مكررة من السلوك السلبى • فيسفر ذلك عن جيل من الأطفال يعانى من الخجل ونقص الثقة

بالنفس اذ يسيرون على نفس المنهاج الذى يتبعه أبواهم فى مواجهة تحديات الحياة ٠

ان العقل الباطن هنا لا يمكنه للأسف « اصلاح » حال أطفالك ولا زوجك ولا زملائك فى العمل ، لكنه لحسن الحظ قابل للبرمجة ٠ وعليك وضع تصور محكم لهدفك وهو أن تصبحى اكثر ثقة ومهارة فى التعامل مع المشاكل التى تتعلق بأطفالك ، واستخدمى أداة المهارة الثالثة بأساليبها العديدة ٠٠ عندئذ سوف يتخذ عقلك الباطن كل احتياطاته كى تصبحى أكثر ثقة فى أعمالك وأفعالك مما سوف ينعكس على الآخرين ٠

واليك بعض نماذج سجل الأهداف التى من شأنها أن تغذى ثقتك بنفسك واعتزازك بها عندما تقتربين من أكثر المناطق اهمية فى حياة أية امرأة : الأسرة والعمل والحب ٠

**الموقف الأول :**

ابنك يبلغ من العمر أربع عشرة سنة ، وقد اتفقت معه على أن يتولى كى ملابسه من الآن فصاعدا ٠ لكنه لم يفعل ، فأسرعت أنت بأداء المهمة بنفسك ، لكنك تشعرين بغضب وتذمر ، وتفكرين « لابد أن الخطأ فى أنا !! والا فلماذا يحملنى ابنى فوق طاقتى ولا يقوم بواجباته ؟! » ٠٠ والاخصائى النفسى يقول لك ان الحل أن تتركيه يرتدى ملابسه على حالها حتى يقرر أن يكويها بنفسه ٠ لكن صوتا خفيا يقول لك : « وماذا يقول الناس عنك اذا تركته على هذا المنظر الرث ؟ » ٠

سوف نقدم لك نموذجا لسجل الأهداف لكى تقومى بولجباتك فقط دون قلق :

**الهـــدف :**

أن أريح نفسى ، وأشعر بالهدوء التام عندما يرفض ابنى القيام بواجباته وكى ملابسه ٠

## سجل الهدف رقم (١)

| الأسلوب | المتابعة اليومية خلال أيام الأسبوع |
|---|---|

**التصورات :**

١ ـ أرى نفسى وانا أنظر لابنى بكل هدوء كلما رايته فى ملابس غير مهندمة ·

٢ ـ أرانى اخاطبه بهدوء واقول له ان عليه أن يقوم بكى ملابسه بنفسه ·

٣ ـ أرانى فى صورة « الأم المثالية » وعلى رأسى التاج !

**الاثباتات :**

١ ـ اننى أعرف قدرى كانسانة لها قيمة ، وحزمى فى التعامل مع ابنى انما هو لصالحه ·

٢ ـ اننى واثقة تمام الثقة بنفسى ، ومن أبسط حقوقى أن اطلب من ابنى أن يقوم بكى ملابسه بيده ·

٣ ـ اننى أحب نفسى وأبحث عن راحتها وذلك ليس عيبا ، بل هو ميزة وحق مشروع ·

**الأفعال :**

١ ـ سوف أكتب بعض العبارات الحازمة كى استخدمها مع ابنى ·

| الأسلوب | المتابعة اليومية خلال ايام الأسبوع |
|---|---|

٢ ـ سوف اكافىء نفسى بأخذ حمام دافىء ، او قراءة فصل جديد فى كتابى المفضل كلما نجحت فى توصيل ما أريده لابنى بحزم ٠

٣ ـ سوف أقوم بقراءة سجل أهدافى هذا كل يوم واطبق هذه الأساليب ٠

**الايحاء :**

١ ـ سوف اتصرف أمام ابنى وكأننى لم الحظ شكل ملابسه الرث ٠

٢ ـ اذا علق الآخرون على ذلك ، فسأرد عليهم بابتسامة قائلة اننى فخور بنفسى لأنى أساعده على تحمل مسئولياته ٠

٣ ـ اذا اشتكى ابنى ، فسأبتسم وأقول له : « فعلا ان ملابسك شكلها سيىء جدا » ٠ بينما أتمسك بهدوئى ٠

**الموقف الثانى :**

لديك زميل فى العمل لا يكف عن انتقادك وتسفيه آرائك مما يسبب لك ضيقا شديدا ، لكن طبيعتك التى تحسب حسابا كبيرا لرأى الناس فيك تجعلك تشعرين بالاكتئاب والغضب كلما تواجد هذا الزميل معك فى اى مكان ، وتهتز ثقتك بنفسك تماما فى وجوده ، لكن ليس فى امكانك تحاشيه ، الأمر الذى يجعلك تتلعثمين فى الحديث معه بشكل مثير للسخرية ٠

والآن سنعرض لك كيف تعدين سجل الأهداف لكى تغيرى هذا الموقف تماما .. عليك فقط أن تعملى بجد من أجل الحصول على شخصيتك الجديدة ، وسترين كيف أنها ستجبر زميلك على أن يتغير هو ايضا ويغير معاملته لك .

**الهـــدف :**

ان اشعر بالفخر لأننى تخلصت من القلق الذى كان يسببه لى النقد الجارح من جانب زميلى ( فلان ) .

**ســجل الهــدف رقم (٢)**

| الأســـلوب | المتابعة اليومية خلال أيام الأســبوع |
|---|---|

**التصـــورات :**

١ ـ أرى نفسى والابتسامة تعلو وجهى كلمـا تواجدت مع زميلى ( فلان ) .

٢ ـ أرى نفسى وقـد حصـــلت على تقـدير ( ممتاز ) فى خانة ( الثقة بالنفس ) فى تقريرى السرى .

٣ ـ اراني أتحدث مع زميلى ( فلان ) بكل هدوء ورباطة جاش واقول له ان حديثه الجارح لا يعجبنى ، واطلب منــه أن يتــوقف عن انتقادى فيرد بابتسامة واعتذار .

٤ ـ اراني أتحـدث بهدوء فى وجــود زميلى ( فلان ) واشعر بارتياح وصفاء ذهنى .

| الأسلوب | المتابعة اليومية خلال أيام الأسبوع |
|---|---|
| **الاثباتات :** | |
| ١ ــ اننى انسانة طيبة ودود ، وسعيدة ، وواثقة بنفسى ، لذا فأنا أستحق كل نجاح . | |
| ٢ ــ أشعر بغاية الهدوء فى وجود زميلى ( فلان ) . | |
| ٣ ــ من حقى أن أدافع عن وجودى واحترامى . | |
| **الأفعال :** | |
| ١ ــ سوف أتعلم فن الاسترخاء حتى أحول تلك التصورات والاثباتات الى حقيقة . | |
| ٢ ــ سوف أقرأ كتابا يعلمنى كيف أكون اكثر حسما . | |
| ٣ ــ سوف أراجع سجل أهدافى كل يوم وأستخدم كل الأساليب الموجودة فيه . | |
| **الايحاء :** | |
| ١ ــ سوف أحرص على الابتسام دوما فى وجود زميلى ( فلان ) . | |
| ٢ ــ سوف أنضم الى احدى الجمعيات الارشادية كى تدعم ثقتى بنفسى . | |
| ٣ ــ سوف أستمع لشكوى زميلى ( فلان ) ثم أواجهه برأيى بشكل واضح وصريح وموضوعى . | |

**الموقف الثـالث :**

الزوج لا يكف عن توجيه الاهانات اليك ٠

**الهــدف :**

أن اشعر بالارتياح كلما واجهت زوجى وأعلنت رفضى لأسـلوب الاهانة والتعنيف ٠

**ســجل الهــدف رقم (٣)**

| الأســلوب | المتابعة اليومية خلال أيام الأسبوع |
| --- | --- |

**التصــورات :**

١ ـ أرانى وأنا أخاطب زوجى بكل هدوء وأقول له : « أنــا لا اقبــل أســلوب الاهانة والتعنيف » ٠

٢ ـ أرانى أبتســم بينمــا يعتذر لى زوجى عن اهاناته ٠

٣ ـ أرى كلمــات الاهانة مكتوبة على بالونات صفراء ترتفع بعيداً فى الفضاء ٠

**الاثباتات :**

١ ـ اننى انسانة أثق فى نفسى وفى ذكائى ، وأحب نفسى وأشعر بقيمتها ٠

٢ ـ اننى أشعر بالهدوء بعد أن أواجه زوجى برفضى لاهاناته ٠

٣ ـ لقد تلاشى من نفسى كل أثر للغضب لأننى استطعت منع زوجى من متابعة ذلك السلوك الكريه معى ٠

| الأســـلوب | المتابعة اليومية خلال أيام الأســبوع |
| --- | --- |

**الأفعــال :**

١ ـ سوف اجلس للاسترخاء كل يوم حتى أصل الى حالة الفـا ، واتدرب على مواجهـة زوجى ٠

٢ ـ سوف انضـم لاحدى الجمعيات الارشادية أو فصول التدريب على الحزم وتأكيد قيمة الذات ٠

٣ ـ سوف اقوم بكتابة بعض الطرق لمواجهـة زوجى واتدرب عليها بصوت عال ٠

**الايحـــاء :**

١ ـ ســـوف اتصـرف وكأن ســـلوك زوجى لا يزعجنى ٠

٢ ـ كلمـا نجحت فى مواجهة زوجى ساكافىء نفسى بكتابة كل ما اتمتع به من مزايا طيبة ورائعة ٠

٣ ـ سوف اقول لزوجى اننى انسانة أحتـرم بنفسى واشعر بقيمتها ٠

---

عزيزتى القارئة ٠٠ فى الفصل القادم سوف نشرح لك وسائل اكثر تفصيلا للقيام بالأعمال التى تؤثر على عقلك الباطن ، وتريحك من القلق ٠

## ولكـن هـل يجـدى ذلك ؟

ان قصة « ساحر أوز » التى نحكيها لأطفالنا تقدم لك نفس الدرس الذى نحاول شرحه هنا · فلكل شخصية فى هذه القصة هدف : خيـال المآتة يريد أن يكون له عقل ، والرجل المعدنى يريد قلبا ، والأسد الجبان يريد الشجاعة ، أما ( دوروثى ) فتريد العودة الى منزلها · انظرى كيف تصور كل واحد من هؤلاء هدفه وسعى اليه · لقـد كانوا يعتقدون أن الساحر يستطيع أن يحقق لهم كل ما يريدون ، فانطلقوا فى طريقهم ، حيث خاضوا مغامرات عديدة · وتكمن روعة القصة فى الحقيقـة التى توصل اليها الأبطال فى النهاية بعد أن اكتشفوا زيف الساحر وخداعه ، لقد أيقنوا أن كلا منهم كان يمتلك الشىء الذى يتمناه دون أن يدرى ·· الشىء الذى كان يظن خطأ أن الساحر هو وحده القادر على منحه اياه · أما دوروثى فقد اكتشفت أكبر نعمـة فى الوجود ، اذ أدركت أن أهلهـا الذين تركتهم كانوا أهـم شىء فى حياتها ، وافتقدت حبهـم الصادق الخالص ·

وأنت عزيزتى القارئة ، فتشى داخل نفسك ، وستجدين أن لذاتك قيمة كبيرة خلقها الله فى داخلك ، وهى وحدها القادرة على انقاذك من الوقوع فى فخ السلبية والقلق · كل ما عليك كى توقظيها هو أن تعترفى بوجودها · ان أداة المهـارة الثالثة التى نقدمها لك ستمكنك من تحديد هدفك ، واكتشاف الساحر فى داخلك ــ أى عقلك الباطن ــ الذى بدوره سوف يساعدك فى الاعلان عن قيمة ذاتك كانسانة جديرة بالسعادة وراحة البال ، بعيدا عن القلق والمخاوف التى لا داعى لها · عندئذ سوف ترين الآخرين من خلال منظور آخر تماما ·

## الفصل التاسع

# أداة المهارة الرابعة
# أقدمى على المجازفة

من أفضل الكتاب الذين عبروا عن التردد لدى المرأة صديقتنا جوديت برايلز مؤلفة كتاب « الثقة » حيث تقول ان القلق ينتاب الكثيرات بسبب التردد الشديد ، اذ يمضى بهن العمر وهن يرددن الى مالا نهاية : « ياللا ·· واحد ·· اتنين ·· اتنين ·· اتنين !! » أما ( تلاتة ) فلا تواتيهن الشجاعة على نطقها أبدا ·

لقد تعلمت فى الفصل السابق كيف تستخدمين أداة المهارة الثالثة كى تكسبى حليفا قويا ذا سلطان ألا وهو عقلك الباطن ·· الذى يقف بجوارك عند مواجهة القلق وحل المشاكل · أما اذا لم ترغبى أنت فى اتخاذ الخطوة العملية للتعاون مع هذا الحليف فسوف تقعين فى أسر تلك الأسطوانة المشروخة التى تصفها جوديت · ومن هنا تتضح أهمية أداة المهارة الرابعة ·

### أداة المهارة الرابعة : أقدمى على المجازفة

لقد شهدنا تجارب عديدة لنموذج المرأة التى تأخذ طريق الهدف من بدايته ، فتقوم بوضع أهدافها أولا ثم تواصل الطريق وتسجيل جميع الخطوات الموصلة للهدف · لكن عند نقطة التنفيذ رأينا العزيمة تتبخر والهمة تخور ، هل تعلمين لماذا ؟ ·· لأن التنفيذ يتطلب منها المجازفة ببعض التغيير فى حياتها ·· والتغيير ياسيدتى لا يرحب به أحد ·· اللهم الا الرضيع المبتل !! ان أيا من تلك الحالات التى شهدناها لم تجد الضمانات

الكافية لنجاح هدفها ·· ولم تحتمــل مجرد التفكير فى أن تخطىء أو تفشل جهودها ·· فاختارت الحل الأسلم وهو أن تعيش تعيسة بدلا من أن تجازف بالتغيير · ولم تدر أن احجامها عن اتخاذ الخطوات العملية قد بعث برسالة عاجلة لعقلها الباطن يؤكد فيهــا أنها ترغب فى البقاء ( محلك سر ! ) ·

ان الدكتور جيم ويلسون صديق بوب وطبيبه النفسى الخــاص يتعرف على مريض القلق المزمن من « ست كلمات » معينة يرددها المريض وهى « أوه ·· لا » ، و « ماذا لو » ، و « نعم ·· ولكن » ·· واليك جزءا من الحوار الذى يتكرر بالنص تقريبا بين الطبيب وكل مريض منهم :

المريض : أوه ·· لا ، سيحدث مالا يحمد عقباه ·

د· جيم : ان الحقائق لا تنبىء بأى مشاكل أو متاعب فلا تخف ·

المريض : لكن ماذا لو كنت مخطئا ؟

د· جيم : ألا ترى معى أن الأمور تسير على خير مايرام حتى الآن ؟!

المريض : نعم ·· لكن قد تتغير الأمور ·

ان المرأة كلما شعرت بالخوف من المجازفة قالت لنفسها : « قــد أكون تعيسة فعلا ، لكننى على الأقل قد اعتدت على هذه التعاسة ·· فهى أفضل مما يمكن أن أواجهه لو تغيرت الأمور » · وهذه قصة احــدى زميلاتنا نسوقها لك هنا لتبرهن لك على أن الخوف من المجازفة يضيع على المرأة أفضل فرص النجاح · فقد جاءت هذه الزميلة ـ وسنسميها هيلين ـ الى جين وطلبت منها أن تدلها على وسيلة لزيادة دخلها · فاقترحت عليها جين أن تتقدم لاحدى الوكالات التى تنظم الدورات وورش العمل لمحترفى الخطابة ، ويمكن للواحد منهم أن يقوم بتنفيذ برنامجه طبقا لنظام اليوم الكامل ، أو نصف اليوم · فقالت هيلين : « أوه لا ·· يستحيل أن أنجح فى هذا ، فكيف أنظم ورشة عمل وأنا لا أعرف شيئا عنها ؟ » فردت جين : « ان من لها خبرتك فى الخطابة يمكنها تنظيــم العديد من ورش العمل ودورات التدريب » · فصاحت هيلين معترضة : « لكن ماذا لو حاولت ، وأخذت أتكلم حتى نفدت منى مادة الحديث ؟ ·· اننى لم أخاطب الناس أكثر من ساعة واحدة منذ بدأت هذه المهنة » · فاقترحت عليها جين أن تطلب مشاركة الحاضرين فى المناقشة كنشاط اضافى يملأ بعض الوقت ، كما يقرب نقاط المناقشة الى الأذهان · فقالت هيلين : « نعم ·· لكن ·· لكننى لم أفعل ذلك أبدا من بل ، قد أفشل فشلا ذريعا » · فقالت جين :

« وما يدريك لعلك تنجحين ، هيا تقدمى بطلبك ولن تخسرى شيئا ·· ان الوكالة تقدم عونا كبيرا لكثير من زملائنا » · فقالت هيلين : « نعم ولكنهم جميعا أفضل منى وأكثر خبرة ·· ماذا لو سخروا منى ؟! ·· لا ، يحسن بى ألا أفعل ذلك أبدا » ·

أرأيت ؟ ·· لقد توافرت لهيلين كل عوامل النجاح والتقدم فى عملها ، وكان أول هذه العوامل هو رغبتها فى هذا النجاح ·· فقامت بوضع الأهداف ، لكنها لم تكن تنوى تحقيقها ، فلقد كشف احجامها عن المجازفة عن وجود النقائص الثلاث التى تكبل خطوات العديد من النساء · كانت هيلين تعانى من نقص فى احترام الذات وتقديرها لدرجة ان فكرة الفشل كانت تهددها دائما · أما نقص الثقة بالنفس فقد أفقدها الايمان بقدرتها على القيام بأعمال جديدة عليها · كما أنها لم يكن لديها القدرة على اتخاذ القرار ولا على حل المشكلات ، فلم تستطع اتخاذ خطوات تعينها على امتلاك المهارة الجديدة · فلم يكن امامها الا أن تقلق لأنها لا تحقق أى تقدم فى عملها ·

## المجازفة : مالها وما عليها

« أفيقى أيتها الجميلة النائمة » ·· صيحة أطلقتها جين آدامز على غلاف كتابها ·· حين قالت ان داخل كل منا صوتين يعملان معا على الحفاظ على التوازن العاطفى ، وأطلقت على الأول ( الحارس ) والثانى ( الباحث ) · فأما الصوت الأول ، أى ( الحارس ) ، فهو الذى يريد أن يبقى عليك كما أنت ، فيحافظ على هويتك الأصلية الخاصة ويملأ نفسك خوفا من الاقدام على أى تغيير · فاذا أصيب الانسان فى حادث مثلا وأدى ذلك الى حدوث تشوهات فى وجهه ، فان ذلك ( الحارس ) هو الذى يساعده على ادراك أنه مازال نفس الشخص حتى وان اختلف شكله وتشوه تماما ·

أما الصوت الآخر ( الباحث ) فهو الذى ينادى بالتغيير ويدعوك اليه ، وهو الذى يمكنك من تحقيق التقدم وتحسين ادائك لأعمالك · لكن يحدث احيانا أن تمتد يدك لتكتم ذلك الصوت فى داخلك حين تستشعرين ان دخول المجازفة سوف يضطرك لتقبل بعض الخسائر · فحين تجازفين بالانتقال الى مدينة جديدة مثلا فانك تخسرين أصدقاءك وجيرانك القدامى ، والموجودات التى اعتادت عيناك عليها ، لكنك على الجانب الاخر قد تكونين صداقات جديدة من بين المعارف والجيران الجدد ·

ان العيب فى الاستجابة لصوت ( الحارس ) أكثر مما يجب هو انك لن تكفى عن القلق أبدا ، بل ستظلين واقعة فى دوامة القلق حتى يأتى اليوم الذى تتفجر فيه الرغبة القوية داخلك فى تغيير طريقة تفكيرك وسلوكك وردود أفعالك · حينئذ يجب أن يكون لديك بعض الاستعداد لتقبل الشعور المؤقت بعدم الاستقرار اذا جربت شيئا جديدا لأول مرة ووقعت فى بعض الأخطاء ، وكذلك الشعور بأنك لم تخطئى بقبول من تحاولين الاقتراب منهم اذا لم يستجيبوا لك ·· بعبارة أخرى يجب أن يكون لديك الاستعداد لتقبل الفشل ·· فتلك هى الطريقة الوحيدة لكى تقهرى القلق الى الأبد ·

فى عدد مايو ١٩٨٩ من مجلة «ووركينج وومان » كتبت شيرلى هاتون تقول انها جازفت بالاستقالة من عملها بالتليفزيون الذى كان يحقق لها دخلا يبلغ ١١٫٠٠٠ دولار فى السنة والذى ظلت تعمل به لمدة أربعة عشر عاما كاملة ، كل ذلك من أجل العمل فى مجال آخر شعرت فيه أنها تحقق ذاتها ·· وكان هذا المجال هو تسويق وبيع مستحضرات تجميل مارى كاى · ومن خلال هذا العمل كانت شيرلى تقوم بتشغيل عدد من الأفراد للعمل فى البيع ، ثم تعلم هؤلاء الأفراد كيف يقومون بجذب المزيد من الناس للعمل كبائعين · وكان ربح شيرلى يزداد كلما زاد عدد العاملين بالبيع · ومن أجل الحفاظ على الربح فى ازدياد قررت شيرلى أن تضع من أوائل أهدافها أن تتصل يوميا بعشرة أشخاص جدد ، لينضموا الى « جيش » البيع · وهكذا مع نهاية العام الثالث كانت قد حققت مكسبا قدره ٦٠٫٠٠٠ دولار · ولم تكتف بهذا ، بل جازفت بانفاق كل ذلك المبلغ فى رحلات خاصة قامت بها لتشغيل المزيد من مندوبى المبيعات فى أنحاء البلاد · واستمرت مسيرة النجاح حتى أصبحت شريكة فى أرباح ٥٠ ألف مندوب مبيعات فى الولايات المتحدة وكندا ، ووصلت قيمة شبكة المبيعات بالكامل الى ٣ مليون دولار ، مما يحقق لها دخلا ثابتا قدره ٤٠٠ ألف دولار فى العام · ولم تتوقف المسيرة رغم كل ذلك ، بل انها مستمرة حتى الآن · ولكن السؤال الذى يقفز الآن الى ذهننا هو : ألا تتخوف شيرلى من أن يرفض عملاؤها الموافقة على العروض التى تقدمها لهم ؟ وكيف لايسبب هذا لها قلقا ؟ وقد سألتها مجلة « ووركينج وومان » هذه الأسئلة نفسها فأجابت : « كلما تحدثت مع احدى العميلات ولم أجد لديها قبولا ·· أقول لنفسى : دعيها ·· فهى الخاسرة » ·

واليك حكاية « هيذر » التى كانت تلبى صوت ( الباحث ) فى داخلها

وتحاول التغيير ، لكنها لم تحقق النجاح المرجو ، فقد كانت تشـــارك زوجها فى ادارة محل صغير فى احدى الضواحى ، وتم انتخابها لتمثل الحى فى مجلس الغرفة التجارية بتلك الضاحية · تقول هيذر : « فى بداية الأمر كنت فى شدة الفرح لكونى السيدة الوحيدة التى تم تكريمها بهذه الطريقة فى المنطقة ، وفى الجلسة الأولى أخذت أستمع لزملائى فى هدوء ولكن سرعان ما لاحظت بعض الايماءات غير اللائقة من بعض الزملاء للحط من قدرى ، فلم أسكت ، بل حاولت التعبير عن رأيى ، لكن بعضهم كان فى غاية الوقاحة لدرجة أن أمرونى بالتزام الصمت · وشعرت بالحرج الشديد ، وبأننى مرفوضة فى هذا المكان ، وخشيت ان أنا صممت على موقفى وتمسكت بآرائى أن أفقد منصبى فى المجلس · وعدت الى أمى فى ذلك اليوم حزينة حائرة ·· هل ألزم الصمت كما أمرونى ؟ ·· فأجابت بكل حسم : اطلاقا ! ··

كانت أمى هى التى قامت بتربيتى وحدها بعد وفاة أبى ، وعلمتها الأيام كيف تكون حازمة فى قراراتها ، ونصحتنى أن أتعلم الحزم والحسم أنا أيضا اذا أردت النجاح فى حياتى · ومضى عامان كنت خلالهما مثالا للجرأة والشجاعة فى الحق ، والحسم فى اتخاذ القرارات ، ولما كان هذا السلوك لا يعجب الزملاء ، فقد أصبحت مغضوبا على ، ولم تجدد لى العضوية بالمجلس ، فتركته غير آسفة » ، وتسترسل هيذر : « قد تقولون اننى جازفت وفشلت ، لكننى الآن وبعد مضى ثلاث سـنوات على هـذه التجربة أستطيع أن أؤكد بكل صدق أننى لم أفشل · فقد تم تعيين سيدات أخريات فى المجلس من بعدى ، فحذون حذوى فى التعبير عن الرأى بكل شجاعة وقوة ، وأثبتن وجودهن ، وتوالت النجاحات والانجازات على يد المرأة ·· تلك الانجازات التى لم تكن لتحدث لو استسلمت أنا فى البداية ! · لقد نضجت شخصيتى الآن ، ولن أعود مرة أخرى تلك الفتاة الخجول الضائعة فى عالم يهيمن عليه الرجل » ·

يقول بوب ان الخوف من الفشـــل كان يكبله ويمنعه من وضـــع الأهداف لتغيير سلوكه فى الفترة التى سبقت اصابته بعقدة فوبيا الأماكن المفتوحة ·· ويكمل : « لم أكن أدرك أن المجازفة والفشل ، ثم المحاولة من جديد هو المجرى الطبيعى لأحداث حياتنا اذا أردنا تحقيق ما نصبوا اليه · انظرى مثلا كم من النغمات أخطأها عازف البيانو الشهير فان كليبورن حين كان يتعلـم العزف على البيانو ؟ كم كرة قذفت بها شتيفى جراف

خطأ فى شبكة التنس ؟ ·· كل ذلك لايهم ، ان الاخطاء الجسيمة التى قد تؤدى فعلا الى كارثة تعتبر قليلة جدا ، بل نادرة الحدوث فى حياتنا ، لكننا نترك القلق يأكلنا حول أشياء تافهة لا تهم ، ونخشى المجازفة ، فيشل الخوف خطانا ، ونتورط فى علاقات شخصية لم نكن نريدها ، أو مجالات عمل لا نحبها ، وتمضى بنا الحياة غارقين فى دوامة القلق ·

لقد كان بوب حقا فى أشد الحاجة الى مشكلة كبيرة تشل تفكيره وحركته مثل فوبيا الأماكن المفتوحة ، حتى تتولد فيه الرغبة العاتية فى التغيير لتقفز به فوق حاجز الخوف من الفشل · لقد أقدم على المجازفة بوضع خطط عديدة للتخلص من السلبية فى التفكير ، ولتحسين حالته الذهنية ، والجسمانية ، ولرفع روحه المعنوية · فقام بالخطوة الأولى ، وانضم الى برنامج « لايف بلاس » أو الحياة الايجابية · أما أنت فلا تنتظرى وقوع الكارثة حتى تبدئى فى التحرك نحو تنفيذ خطة التغيير ، بل نفذى فورا ·· واقرئى مايلى ··

## تعلمى الحسم كى تقدمى على المجازفة

تؤكد أداة المهارة الرابعة على ثلاثة مبادىء أساسية ترتكز عليها المجازفة ، ويمكنك من خلالها التغلب على القلق والهواجس التى يولدها نقص الثقة بالنفس والاعتزاز بها · بل انك من خلالها تصبحين اكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشاكل · والمبادىء الثلاثة هى أن تجازفى بالآتى :

١ ـ تغيير طريقة تفكيرك ·

٢ ـ تغيير اقوالك ·

٣ ـ تغيير افعالك ·

رأيت فى الفصل الثامن كيف أن المشاعر تتبع الأفكار ، ومن ثم فان الافكار السلبية تقوم ببرمجة عقلك الباطن كى يغمرك بمشاعر سلبية تدفعك بدورها الى التصرف بسلبية · وقد عرضنا لك كيف تحولين عقلك الباطن الى حليف قوى يعينك على اجراء التغييرات الايجابية اللازمة · اما الآن فنود أن ندلك على الخطوات العملية التى يجب أن تتخذيها من اجل تعزيز عملية البرمجة المطلوبة ، وهى خطوات تتطلب منك المجازفة ، ومنها سوف تتعلمين مهارات حل المشاكل وتكتسبين الثقة بالنفس ·

ان هذه العملية تتطلب منك ان « تتبينى » متى تفكرين بشكل سلبى ، وبعدها عليك أن تختارى بمحض ارادتك أن « تفكرى » ، و « توصلى رأيك » للآخرين ، و « تتصرفى » بكل ايجابية · اننا بتعبير آخر نريدك أن تتعلمى الحسم مع نفسك ، ومع الآخرين ، فحين تجازفين بالتفكير الحاسم سوف تخرسين ذلك الناقد الداخلى اللاذع الذى يلهب ظهرك بسياط القلق والخوف من الوقوع فى الخطأ أو التقصير أو الفشل · و « التعامل » مع الاخرين بشكل حاسم يؤكد لعقلك الباطن أن اعتزازك بنفسك مازال سليما لم يمس ، فتاتى افعال الآخرين فى صورة استجابة لهذا التأكيد · أما عندما « تتصرفين » بحسم فأنت بذلك تحلين المشاكل التى يتولد عنها القلق والتوتر ، وتقيمين صرح الثقة الذى يمكنك من التعامل مع اية مخاوف مستقبلية ·

هناك فارق كبير بين السلوك الحاسم والسلوك العدوانى . وهذا ما يؤكده كل من روبرت ى · ألبرتى ومايكل ل · ابمونز فى كتابهما : « خذى حقك كاملا » اذ يقولان : « ان الحسم ليس أداة لاستغلال الآخرين ، بل لاضفاء المزيد من المساواة والعدل على علاقاتك بالآخرين · فالسلوك الحاسم يغذى هذه المساواة ، ويخدم مصالحنا واهتماماتنا ، ونصبح معه اكثر قدرة على الدفاع عن أنفسنا بلا أى توتر ، والتعبير عن مشاعرنا بصدق وبلا معاناة ، بل وممارسة حقوقنا الشخصية دون أى انكار أو اعتداء على حقوق الآخرين · أما الانسان الذى تترجم فى داخله الرغبة فى التعبير عن نفسه الى سلوك عدوانى فانه يصل الى اهدافه دائما على حساب الآخرين وفوق حطامهم » ·

وخذى مثلا الزوجة البدينة التى يسخر منها زوجها ، ويلاحقها بشكواه باستمرار من مظهرها الذى فقد جاذبيته · ان امام هذه الزوجة أحد اختيارات ثلاثة : اما أن تتصرف بشكل غير حاسم ، أو بشكل عدوانى ، أو بشكل حاسم · فالاختيار الأول هو أن تتجاهل تعليقات زوجها السخيفة ، وتشعر بالذنب بسبب بدانتها ، وتبدأ فى التفكير فى الطلاق كمخرج أخير من هذه المأساة · أما الاختيار الثانى وهو العدوانى فيكون بأن ترد لزوجها الصاع صاعين ، فتقذفه بأقذع الصفات ، وتزعم انه جامع لكل عيوب البشر · لكن الاختيار الثالث فهو التصرف بشكل حاسم فتوافق زوجها فى رايه انها بحاجة الى انقاص الوزن ، وتوضح له انها تبذل مافى وسعها فعلا وتلاقى الصعاب والمشقة فى سبيل ذلك · ثم

تصارحه بأن أسلوبه الساخر المهين لايعجبها ولايريحها ، وتطالبه بالكف عنه ، واتباع أساليب أخرى لكى يقوى عزيمتها ويدفعها الى مواصلة الجهود التى تبذلها لانقاص وزنها حتى يحققا معا النجاح فى الوصول الى الهدف الذى يبغيانه ·

لكن على هذه الزوجة قبل أن تختار الأسلوب المناسب للتعامل بالمنطق مع زوجها ، أن تحلل ما يردده الناقد الداخلى على أسماعها ، حين يقول : « لماذا لا ينقص وزنك مثل كل الناس ؟ لاعجب أن زوجك لايكف عن تأنيبك ، فأنت لايمكن أن تقومى بأى شىء بصورة صحيحة ! » اذا استمعت الزوجة الى هذا الكلام وأحجمت عن المجازفة بمصارحة زوجها فهى بذلك تتصرف بشكل غير حاسم ، وهكذا تصبح فريسة سهلة للقلق والوساوس · أما اذا ضاعف هذا الناقد القاسى من شعورها بالذنب والغيظ والغضب ، ودفعها الى التصرف بشكل عدوانى مع زوجها فانها بذلك تسقط ضحية لما يسميه علماء النفس « الادراك المشوه أو المحرف » · فادراكها المهزوز لذاتها يمنعها من التصرف بشكل عقلانى ، لذا عليها أن تكون واعية تماما لذلك التحريف وأن تصلح من شأنه كخطوة اساسية تؤهلها للتعامل بحسم مع الآخرين · أما أنت عزيزتى القارئة ، فلكى تكونى حاسمة بعيدا عن العدوانية يجب أن تحققى التوازن الكامل فوق ميزان ادراك الذات ، لانك اذا كنت مثقلة بنقص فى الاعتزاز بالنفس فسوف يهبط بك الميزان لتغرقى فى التوتر والقلق ، واذا استسلمت للغيظ والحنق فسوف ترتفع بك كفة الميزان لتعيشى فى اشتباك دائم مع الآخرين : توبخين هذا وتعنفين ذاك · لكن اذا كان شعورك بقيمة ذاتك مرتفعا فسوف تستوين فى وسط الميزان ·· تستمتعين بالقدرة على التعامل بعقلانية مع الآخرين ، وحل مشاكلك بنفسك · وباضافة بعض الحسم أيضا سترين أن زوجك قد ارتفع الى نفس درجة النضج معك ·· وهكذا تصلان الى حالة التوازن الكامل فوق الميزان ·

## الناقد الداخلى وأساليبه العشرة
## لتحريف الادراك

اقرئى القائمة التالية لكى تتعرفى على الأساليب العشرة التى يتبعها الناقد الداخلى القاسى فى توبيخك فيسبب لك تحريفا وتشويها فى ادراكك للأمور ، ثم لاحظى كيف يمكنك اصلاح هذا التشوه · فاذا وجدت نفسك يوما تستجيبين بشكل غير عقلانى لناقدك الداخلى ، قومى على الفور

بكتابة نوع أو أسلوب التحريف الذى تشعرين به فى كراستك ، ثم واجهيه بالحقيقة ·· ولكن أولا اجلسى واسترخى ، ورددى الاثباتات اللازمة ، وتصورى نفسك تفكرين بشكل هادىء وعقلانى ·

### ١ ـ الكمال :

ان هذا الاسلوب يجعلك تضعين معايير للأداء غير واقعية ، بل ومغالية فى الارتفاع ، وتطلبين من نفسك ومن الآخرين الوصول اليها ، ومهما حققت من انجازات يعترف بقيمتها المجتمع من حولك فان ناقدك الداخلى لايرحمك من تهمة الفشل ، ويسفه لك كل انجاز تحققينه ، ويدعى أنه مجرد ضربة حظ · عندئذ يجب عليك فورا أن تعدلى من أسلوب تفكيرك ، وتذكرى نفسك أنك انسانة لها قيمة بصرف النظر عن انجازاتك ، فأنت جديرة بكل الحب والسعادة والشعور أنك سعيدة بذاتك وتتقبلينها كما هى ·

### ٢ ـ حمى الرفض :

وهى المبالغة فى حجم الشعور بالرفض أو النبذ ، وقد تبدأ بموقف واحد تشعرين فيه بأنك منبوذة ، ثم تسرى فى حياتك كلها ، لتصبح هى الأسلوب السائد فى تفكيرك · فاذا تجاهلك الشاب الوسيم فى الحفل مثلا وأخذ يحادث فتاة أخرى اتهمت نفسك بأنك قد فقدت جاذبيتك مما جعله ينبذك ويبتعد عنك · هنا قومى بتعديل افكارك وذكرى نفسك بأنه لا يمكن أن تنتظرى من كل الرجال أن يفضلوك على الأخريات · ثم ان لك شروطك الخاصة لما تفضلينه فى زوج المستقبل ، وسوف تعثرين على الشخص المناسب لانك تتمتعين بالعديد من الصفات الجميلة التى تجذب اليك الآخرين · ثم اكتبى قائمة بهذه الصفات ، وبمن يميل اليك من الناس ·

### ٣ ـ البؤرة السلبية :

هذه البؤرة تزيل أى أثر للايجابية فى حياتك ، لأنك لاترين من خلالها الا موقفا سلبيا واحداً لايتغير · فقد ركزت جين تفكيرها على آثار الحروق والندوب التى أصابتها منذ الصغر مما تسبب فى نقص ثقتها بنفسها ، وذلك لأنها لم تكن ترى أيا من صفاتها الجميلة التى تتمتع بها · ولمواجهة هذا السلوك عليك اعداد القائمة السابق ذكرها فى النقطة رقم (٢) ثم ضعى تصورا واضحا لرضاك عن نفسك ، وفخرك بها ، واثبتى ذلك ببعض العبارات الواثقة ·

### ٤ ـ رفض الايجابيات :

وهو الذى يدفعك الى الاعتقاد أن كل شىء فى حياتك حتى الجوانب المضيئة ماهى الا سلبيات · فاذا استمعت الى مجاملة رقيقة تمتدح مظهرك تجيبين بسرعة : « نعم ولكن شعرى غير مرتب ووجهى يبدو عليه الارهاق » هنا عليك أن تذكرى نفسك أن الناس لا يقدمون المجاملة الا لمن يرون انه يستحقها · فاستقبليها بفرحة وبهجة وردى بكلمة واحدة : « شكرا » ·

### ٥ ـ النظرة السوداوية :

وتتمثل فى مغالطة النفس ، والاستناد الى حقائق ايجابية أو محايدة للتوصل الى نتائج سلبية · فمثلا اذا تعكر مزاج زوجك لأى سبب من الأسباب اتهمت نفسك فورا بأنك السبب فى هذا الغضب ، بينما قد يكون السبب الحقيقى هو التقرير الذى تأخر فى اعداده · وماعليك حيال ذلك الا أن تذكرى نفسك أن كل انسان مسئول عن تصرفاته ، وبانك سوف تتحملين مسئولية قلقك كاملة بأن تواجهيه بحسم وتفاتحيه فى الأمر وتسأليه عما يضايقه ·

وهناك شكل آخر للتفكير السوداوى ، وهو التنبؤ بوقوع عواقب وخيمة لكل عمل تريدين القيام به · فقد تقولين لنفسك انك لو صارحته بحسم وسألته عما يضايقه فقد ينفجر غاضبا فى وجهك · عندئذ يجب أن تؤكدى لنفسك أن التنبؤ بما يمكن أن يحدث أمر فى علم الله وحده ، وهكذا فأنت لاتعلمين ما قد يقوله ، أو ما قد يحدث فى المستقبل · حاولى أن تتصورى نهاية سعيدة لهذا الموقف بدلا من الكارثة ·· وأكديها لنفسك ·

### ٦ ـ التهويل ـ أو ـ التهوين :

ان هذا الأسلوب يأخذ احدى صورتين : الأولى هى تهويل الواقع ليتحول الى سيناريو مزعج مثير للقلق حين تقومين بعمل لاترضين عنه · أما الصورة الثانية فهى التهوين من حجم كل عمل طيب تقومين به حتى يختفى تماما ويصبح بلا قيمة · ولنأخذ مثالا على النوع الأول : فأنت اذا نسيت مثلا يوم عيد ميلاد صديقتك ، قد يقنعك تفكير ( التهويل ) فتقولين : « انها لن تغفر لى ذلك أبدا ·· يالى من غبية لاتراعى مشاعر الآخرين ! » هنا يجب أن تؤكدى لنفسك أنه من الوارد جدا أن ينسى أى شخص مواعيد أعياد الميلاد ، وهذا يعطيك العذر تماما ، فلا مانع

من أن تعتــذرى لصــديقتك وتقدمى لها الهدية ولو بعــد موعدها ، أما ( التهوين ) فهو الذى يدفعك الى الحط من قدر الجائزة التى قد تحصلين عليها نظير قيامك بعمل جيد ·· فتقولين لكل من يهنئك : « ان هذا شىء تافه » · عندئذ يجب أن تصلحى من تفكيرك هذا وتذكرى نفسك أنه لابأس من أن تربتى على ظهرك مهنئة نفسك ، أو حتى أن تهتفى بأعلى صــــوت « برافو على !! » ·· فانت بذلك تبعثين برسالة طيبة لعقلك الباطن فيبادر بتقوية ثقتك بنفسك فتتغلبين على القلق ·

### ٧ ـ الوهـــم :

ان هذا الأسلوب يجعل المشاعر والانفعالات تحتل مكان الحقائق · وهذا الاحتلال يدفعك الى ايهام نفسك بأن كارثة سوف تقع حتما اذا ركبت الطائرة ، وذلك لمجرد انك تخافين من الطائرة بلا سبب أو داع · وقـــد تستيقظين من نومك مكتئبة بسبب كابوس لا تذكرينه تماما فتقولين « لقد قمت من الجهة اليسرى من السرير ·· سيكون يومى شؤما فى شؤم !! » عليك هنا أن تأخذى قرارا بتغيير تلك الأفكار السوداء ، فاليوم لا يمكن أن يكون شؤما لمجرد أنك لم تنامى جيدا · ولهذا قومى بتصور سيناريو سعيد ليوم هادىء ترفرف عليه السكينة والصفاء ·· واكديه لنفسك فيتبرمج عقلك الباطن تبعا له ويرسل اليك بالأفكار الهادئة ·

### ٨ ـ التقيد الشديد بـ « يجب » و « يتحتم » :

تلك هى الطريقة التى يضع بها الناقد الداخلى القيود فى يديك ، مؤكدا لك أن مخالفة مايمليه عليك خطيئة لاتغتفر !! فتكون النتيجة بعض التحريف فى أسلوب التفكير فتقولين : « يجــب أن أســـيطر أكثر على أطفالى » أو « يتحتم على أن أبذل كل مافى وسعى وأكثر للحفاظ على نظافة المنزل » · لكن هذا الأسلوب فى التفكير لن يؤدى بك الا الى شعور متزايد بالغيظ وبالذنب · وعليك هنا أن تذكرى نفسك أنك مسئولة فقط عن أفعالك أنت وليس أفعال والدك أو والدتك أو أولادك أو حتى جيرانك · أكدى لذاتك أنك انسانة لها قيمة وجديرة بكل خير ·

### ٩ ـ الشخصية المغلوطة :

هذا هو الأسلوب الذى يدفعك الى أن تصدرى على نفســك حكما بالاعدام بسبب خطأ واحد وقعت فيه · فاذا كنت مثلا على وشك الارتباط

بشخص ما ثم فوجئت بسلوكه غير المتحضر فى معاملتك ٠٠ تقولين لنفسك « انا السبب فانا غبية ولن أفهم الرجال أبدا ٠ ٠والآن لابد ان ادفع الثمن » ٠ ولكى تعيدى ترتيب أفكارك هنا ، تذكرى ان اى انسان معرض للخطأ ، وهذا لايحط من قدرك ، ثم ضعى هدفا ان تستشيرى أحد الاخصائيين كى يساعدك على حسن الاختيار فى المستقبل ٠

**١٠ ـ اسلوب تفكير « انا السبب » :**

انك فى هذه الحالة تزعمين خطأ انك المسئولة عن كل المصائب التى تقع من حولك ٠ فاذا افرط زوجك فى شرب الخمر مثلا ، وتسبب فى فضيحة فى الشارع تصرخين : « انا السبب ، فانا التى جعلت حياته بائسة الى هذه الدرجة فدفعته دفعا الى الخمر !! » لكن لا ٠٠ ذكرى نفسك بأن كل انسان مسئول عن تصرفاته ٠

تلك عزيزتى القارئة هى الأساليب العشرة التى يجب عليك ان تلقى نظرة عليها كلما ساورك القلق ، فاذا وجدت أن ناقدك الداخلى يشوه الحقيقة ويحرفها امام عينيك ، فاشرعى فى كتابة الطريقة المثلى التى سوف تتبعينها لاصلاح مسار تفكيرك ، ثم أعيدى برمجة عقلك الباطن كى يساعدك على ممارسة التفكير العقلانى ٠

## نصائح لكى تتعاملى بحسم مع الآخرين

ان المبدأ الثانى من مبادىء الأقدام على المجازفة هو ان تغيرى اقوالك وتتعاملى بحسم مع الناس ٠ وقد اكتشفنا من خلال عملنا مدى صعوبة تنفيذ هذا المبدأ على المرأة بشكل خاص ٠ فقد حكت لنا ( هولى ) هذا الموقف : « ما ان جاءت عطلة نهاية الأسبوع حتى أسرعت الى المنزل وأنا فى شوق للترتيبات الرائعة التى اعددناها انا وابى وأمى ، لكن احدى صديقاتى فاجأتنى بأن فرضت نفسها علينا دون دعوة ٠ ورغم حبى لصديقتى الا أننى كنت أريد الاستمتاع بصحبة والدى فقط ٠ ولم اجرؤ على مصارحتها ، بل أخذت ألمح لها من بعيد ، واحاول بشكل غير مباشر ان اجعلها تفهم ٠٠ بلا فائدة ٠٠ ومضت عطلة نهاية الأسبوع كئيبة وسخيفة كنت أشعر طوالها بالغيظ والغضب المكبوت ، وبأننى قد ظلمت الأسرة معى لمجرد أننى خشيت أن اجرح مشاعر صديقتى » ٠ لو عالجت هولى هذا الموقف بحسم اكثر لقالت لصديقتها : « اننى اتمنى ان تكونى

معنا فى هذه العطلة ، لكننى اود أن أكرس كل دقيقة فيها لأسرتى . ولن يتوافر الوقت الكافى لكى أستمتع بصحبتك .. ما رأيك أن نلتقى فى وقت آخر ؟! » .

لكن هولى اخطأت باختيار السلوك غير الحاسم مما تسبب فى تحريف ادراكها ، فقد اتبعت أسلوب التفكير السوداوى وتوقعت أن ينجرح شعور صديقتها رغم عدم وجود أى دليل على ذلك الاحتمال . ثم انها قد وقعت فى الشعور بالذنب وهكذا انحرفت الى سلوك « انا السبب » حين تخيلت نفسها فى حالة اكتئاب بسبب غضب صديقتها المفترض ، وهكذا وضعت على عاتقها مسئولية مشاعر الآخرين . وهذا السلوك غير الحاسم من جانب هولى ليس سلوكا غريبا او شاذا ، بل هو طبيعى عند معظم الفتيات اللواتى يشجعهن الآباء على ارضاء الآخرين ورعايتهم ، والعناية بهم وخدمتهم ولو على حساب شعورهن . لذا فغالبية النساء يعانين فى صمت ويتحملن الألم النفسى ولا يفكرن فى التنفيس عن مشاعرهن أبدا، غير مدركات أنهن بذلك يتركن أنفسهن فريسة سهلة أمام القلق المتزايد والتوتر الشديد . ولنعد لهولى التى تكمل لنا القصة قائلة ان رغبتها فى ارضاء صديقتها تسببت فى نمو شعور بالضيق منها مما دمر صداقتهما تماما فى آخر الأمر .

أما انت فاسألى نفسك : الى أى مدى تكونين حاسمة فى اقوالك عند وقوع خلاف بينك وبين الآخرين ؟ .. هل تكونين صادقة مع نفسك تماما وتعبرين عما يعتمل فى داخلك ؟ أم أن مشاعرك لاتهم فى رأيك ، وهكذا تهملينها فتعيشين فى قلق وتوتر وغضب ؟ .. اليك هذه الخطوات التى لو اتبعتها لأصبحت اكثر حسما فى تعاملاتك وتواصلك مع الناس .

### ١ ـ خططى للتعبير عن مشاعرك :

خذى صفحة من كراستك وضعى لها عنوانا : « مشاعرى ، ثم تأملى قليلا وحاولى تحديد مشكلتك : فاذا كان همك الأول هو ارضاء الآخرين فقد تقولين لنفسك : « نعم أنا وزوجى نمر بضائقة مالية ، ويبدو انه أخطأ بشراء سيارته الآن ، خاصة واننا تأخرنا فى دفع الايجار هذا الشهر . ولكننا نسعى على أية حال من أجل حل هذه المشكلة » . لاحظى أن هذه العبارة ليست الا صورة من صور « نعم ولكن » وهى تدل على انك خائفة من الاقدام على التغيير . ليس هذا فحسب ، بل اسألى نفسك عما تشعرين

به تجاه تصرفات زوجك هل تشعرك بالغضب ام الاحباط ؟ ·· اكتبى رأيك بكل صراحة وصدق · أما اذا تعذر عليك ذلك فتقدمى للخطوة التالية :

٢ ـ صفى الموقف :

قسمى الصفحة الى عمودين : أحدهما بعنوان « المشكلة » والآخر بعنوان « دورى فى المشكلة » · ثم اكتبى فى العمود الأول الموقف بالتفصيل وبكل صراحة ، ثم ضعى فى العمود الثانى ما تجدينه مطابقا للوضع من أساليب تحريف الادراك العشرة · هل تتقدين بشدة بـ « يجب » و « يتحتم » التى تنصحك بأنك يجب أن تتركى الميزانية فى يد زوجك مهما كان مسرفا وغير مدبر ؟ هل تفكرين تفكيرا سوداويا وتتوقعين المصائب لو طلبت من زوجك أن يحد من اسرافه ؟ هل تتهمين نفسك قائلة : « انا السبب » متوهمة انه لو كان له زوجة افضل منك لما اضطر لانفاق كل هذا المال ؟ لو صح هذا فاكتبى النقاط كلها ثم اكتبى الطريقة المثلى لتصحيح مسار تفكيرك وادراكك · ولاحظى أنه من خلال وصفك للموقف بهذا الشكل ، فقد تفيقين على مشاعر أخرى تعتمل بداخلك حول هذه المواقف · عندئذ دونيها تحت الخطوة رقم (١) ·

٣ ـ اكتبى الخيارات المتعددة لمعالجة مشكلتك :

يمكنك أن تكتبى مثلا : « سوف أتولى أنا مسئولية دفع الفواتير فى موعدها » ، أو « سوف نضع خطة لميزانية اكثر واقعية نلتزم بها » ، و « على زوجى أن يحصل على عمل اضافى ليزيد من دخله وبذلك يمكنه شراء الكماليات التى يريدها » أو « يمكن أن نستعين بمستشار مالى ليضع لنا خطة لسداد الديون » ·

٤ ـ خططى لتوصيل مشاعرك للآخرين حول المشكله :

اكتبى : « أشعر بـ ···· والسبب فى هذا الشعور أن ······· ( اسم طرف المشكلة ) قام بـ ······ ( اكتبى الفعل الذى ضايقك ) ، واقترح الحلول الآتية ····· » · واليك مثالا لما قد تكتبينه : « أشعر بالغضب · والسبب فى ذلك أن زوجى استدان من أجل شراء السيارة الرياضية التى كان يريدها · وأنا أشعر بالحرج الشديد وأخشى أن نقع فى أزمة مالية خاصة وأننا لا نملك مبلغ الايجار المطلوب تسديده قريبا · بعض الحلول للخروج من المشكلة : يمكن أن نضع ميزانية ونذهب الى أى مستشار مالى ليساعدنا فى سداد الديون بشكل منظم وغير مرهق ·

**٥ ـ تدربى على توصيل مشاعرك بحسم :**

ابحثى عن ركن هادىء فى منزلك ، ثم اجلسى فى مواجهة أحد المقاعد الخالية ، وتدربى على مخاطبة الشخص المفترض وجوده على هذا المقعد ، وقولى ماتشعرين به تماما والسبب فى ذلك الشعور ، وأخيرا قدمى خيارات الحل بثقة وتصميم ٠

**٦ ـ اهدئى ، وضعى تصورا ، وأكدى لنفسك أنك تتصرفين بحسم :**

تخيلى نفسك تحادثين زوجك فى هدوء ، ورددى : « أنا فى غاية الهدوء ، وقادرة تماما على مناقشة الأمور المالية مع زوجى بكل ثقة » ٠

**٧ ـ تعاملى مباشرة مع الشخص المعنى بالمشكلة ٠**

**٨ ـ لا تلقى بالا للعواقب :**

هذه خطوة مصيرية وهامة ، لأنك عندما تتعاملين بحسم مع الآخرين قد تأتى استجابتهم بشكل ايجابى ، وقد تأتى على عكس ذلك تماما ٠ وقد صادفنا الكثيرات ممن ينجحن فى القيام بجميع الخطوات السابقة لكن لايصلن الى حل للمشكلة رغم ذلك ٠ هيذر مثلا ـ هل تذكرينها ؟ ـ حين عبرت عن رأيها واعلنته على الملأ فى مجلس الغرفة التجارية غضب الأعضاء واتخذوا منها موقفا معاديا ٠ فالواقع المرير يثبت أن بعض الناس ليس لديهم الاستعداد لقبول الحسم من أى انسان ، وبصفة خاصة من النساء ٠

ومن الحكمة أن تتوقعى هذا التصرف ، لأن ردود أفعال الناس تتباين تباينا كبيرا حسب طبائعهم ٠ فقط ضعى فى اعتبارك أن عدم استجابة البعض شىء طبيعى ولاعلاقة له بك أنت شخصيا ٠ وحتى اذا لم يوصلك السلوك الحاسم الى النتيجة المرجوة فاعلمى أنك قد حصلت على مكسب كبير وهو سد النقائص الثلاث فى داخلك ٠ ومن ثم يتلاشى القلق والضيق كلما عبرت عن مشاعرك بصدق وصراحة ٠ فانت بذلك تضعين منهاجا جديدا لحياتك تتعاملين من خلاله مع أى مشاكل قد تطرأ لك مستقبلا ٠

## الســـلوك الحاســـم

المبدأ الثالث للاقدام على المجازفة هو « أن تغيرى افعـــالك » ·
لاتقبعى فى صمت منتظرة من المشكلة أن تحل نفسها · بل اشحذى افكارك
واستجمعى خيارات وحلولا ، ثم خذى الخطوات العملية ·

حكــى لنـــا احـــد الاخصـــائيين فـــى العـــلاج النفســـى عن احـــدى
المترددات عليه ، وكانت امرأة ضئيلة الحجم طولها اقل من خمس اقدام
لكنها كانت متزوجة من عملاق ضخم يفوقها فى الحجم اضعافا ، والأسوأ
من ذلك انه كان سيىء الطباع شرسا ، ولايكــف عن ضربها واهانتهـــا ·
وكانت كلما حاولت التعامل معه بحسم كيل لها الصفعات والركـــلات ·
وقررت الزوجة أن تضع حدا لهذه المهزلة : لم تفكر فى الطلاق ·· بل بدأت
فى تعلم رياضة الكاراتيه حتى اجادتها تماما · وفى يوم من الأيام ··
كانا يتشاجران كعادتهما ، وما ان رفع الزوج يـــده ليصفعها حتى فوجىء
بنفسه يطير فى الهواء ليسقط على الأرض فى ذهول ·

ولم يمض وقت طويـــل حتى وافق الزوج على أن يلجأ لاخصـــائى
نفسى كى يساعده فى التخلص من سلوكه العدوانى · وهاهما قـــد وضعا
اقدامهما على الطريق الصحيح للوصول الى زواج سعيد متوافق ·

حين يساورك القلق حول اى موقف من المواقف فكرى فى اى افعال
يمكنك القيام بها للوصول الى حل · ( ارجعى الى الفصل السابع حيث
الخطوط العريضة لعملية شحذ الذهن واستجماع الأفكار ) ·

هل يمكنك مثلا الالتحاق باية مدرسة لتعلم بعض المهارات لزيـــادة
دخلك ؟ أو أن تقتربى اكثر من اولادك ؟ أو أن تحسنى من مظهرك ؟ هـــل
يمكنك الانضمام الى احدى الجمعيات الخاصة بالارشاد والدعـــم ؟ أو
الحصول على استشارة نفسية ؟ أو قراءة كتاب قد يساعدك ؟ حاولى ابداع
المزيد من الأفكار والحلول · ثم اكتبى الأفعال التى سوف تقومين بهـــا
حتى تبرمجى عقلك الباطن ليساعدك على النجاح ، ثم اشرعى فورا فى
القيام بهذه الافعال ·

## هيلدا : كيف جازفت بالتغيير

كم كان تأثرنا بالغا بحكاية هيلدا التى جازفت بتغيير نفسها وسلوكها وافعالها من العدوانية الى الحسم ، وياله من فارق لكبير بين الاثنين !٠ لقد كان من الممكن الا تقدم هيلدا على اى نوع من المجازفة لولا الأزمة التى وقعت بها فلم تترك لها من الخيارات الا القليل ٠ ففى أحد اجتماعات جمعية الخطباء ، كانت هيلدا ترأس الاجتماع وأعلنت أن « هارى » و « آبى » سوف يتحدثان اليوم ٠ وبدأت آبى حديثها واسترسلت وأطالت واسهبت ، حتى انها تجاهلت اشارات هيلدا لها بأن تكتفى بهذا القدر مراعاة للوقت ، واستمرت فى الحديث حتى نفد صبر هيلدا ، وزاد الضغط فى داخلها لأن هارى كان لابد أن يلحق بالطائرة عقب الاجتماع مباشرة ، فانتفضت واقفة كمن لدغها عقرب ، وصاحت فى وجه آبى بكل حدة : « كفى ياآبى بالله عليك ! ان هارى سوف تفوته الطائرة ! » فما كان من آبى الا أن ردت ببرود : « وهل هذه مشكلتى أنا ؟ » واصرت على استكمال حديثها حتى توقفت بعد عشر دقائق كاملة !!! ٠

انطلقت هيلدا وآبى بعد الاجتماع الى الخارج وتعالت الصيحات ، وبدأ التراشق بالألفاظ والاهانات بينهما حتى تجمع باقى الأعضاء لفك الاشتباك ، وسرعان ما انحاز الجميع فى صف آبى ، فلم يلوموا الوقت الذى ضاع ، بل القوا باللوم كله على هيلدا قائلين انها كانت حادة وعدوانية جدا كعادتها !! ٠

شعرت هيلدا بجرح فى كرامتها ، وبالغضب الشديد لأن احدا لم يتعاطف معها ، وظلت طول الليل تفكر فى قلق ٠٠ وفى الصباح التالى ذهبت الى بوب وطلبت منه أن يصارحها بالحقيقة ، وهل يرى انها « متعطشة للسلطة والجبروت » كما يراها الجميع ؟ ٠٠

فقال بوب : « هيلدا ٠٠ اذا كان الجميع قد اتفقوا على ذلك الرأى ، الا ترين انه يجب عليك بحث هذا الأمر وتدبره جيدا ؟! » فردت هيلدا : « نعم يا بوب انت على حق ، ولكن ماذا افعل ؟ » ٠

فقال بوب : « اذا كنت ترين انك تستحقين هذه المعاناة جزاء لك على ما فعلت فاستمرى فى طريقك ولاتغيرى اسلوبك ٠ اما اذا لم يرضك

ذلك فحاولى تغيير نفسك · ويحسن أن تبدئى بالتعرف على الأسباب التى تدفعك الى التصرف بهذا الشكل » · هنا بدأت هيلدا حديثا من القلب استمر طوال ساعتين ، أخذت تروى فيه لبوب عن ظـــروف طفولتهـــا المأساوية · ورغم تلك الظروف السيئة الأليمة التى قلما تأتى مجتمعة فى حياة انسان ، الا أنها نجحت فى الوصول الى منصبها ومكانتها فى عالم الخطابة · لكن ذلك النجاح الباهر لم يخفف من شعورها الفظيع بالدونية والخوف وعـــدم الأمـــان · كانت دائما تخشى أن يرفضـــها الآخرون ، أو أن يروا وجهها الحقيقى المأساوى الأليم ، المستتر وراء قناع النجاح البراق الجميل · فقررت أن تحصن نفسها بجبهة منيعة من الثقة ورباطة الجأش ، وظلت هيلدا تتحدث مع بوب حتى شعرت أنهـــا لأول مرة تعبر بصدق عما بداخلها ·· فلم تجد حرجا من أن تصارحه بأنها كانت تفرط فى شرب الكحوليات أحيانا كلما شعرت بالاحباط ·

فلما انتهت هيلدا من سرد مأساتها قال بوب : « ان انعدام السلام مع النفس ، مع الافراط فى شرب الخمر تسببا فى اختفاء ذاتك الحقيقية وراء قناع العجرفة والتسلط والعدوانية » · ثم اقنعها بوب بضـــرورة أن تضع لنفسها هدفا يتمثل فى اقرار السلام مع نفسها ، ثم الاقلاع عن شرب الخمر ·

وكانت أولى خطواتها أن ذهبت لزميلتها آبى واعتذرت لها ، وفى غضون اسابيع قليلة أصبح ملحوظا للجميع أن هيلدا قد أصبحت انسانة أخرى أروع والطف كثيرا من سابقتها · ان لجوءها لبوب ومصارحتها له بمكنون صدرها كان مجازفة شديدة من جانبها ، لكنها اتت بثمارهـــا الحلوة ·· فاقدمت على تغيير تفكيرها واقوالها وافعالها تجاه الآخرين ، فلما أصبح الحسم ــ لا العدوانية ــ هو سلوكها لم يعـد يقلقهـــا راى الآخرين فيها أبدا !! ·

## هيـا نبحـر معـا

حدث ذات مرة بينما كنا فى ( ناساو ) بجزر البهاما فى رحلة عمل أن اتيح لنا قضاء بعض الوقت فى جولة حرة لمشاهدة المعالم السياحية · وفى أثناء تجوالنا على الشاطىء فوجئنا بمشهد غاية فى الروعة لـــم نشهده من قبل ·· فقد رأينا شخصين يحلقـــان فى الســـماء بمظلتين تزدانان بأروع الألوان ·· ويجذبهما حبل طويل متصل بمركب يـدور حول

الخليج • قرر بوب منذ وقعت عيناه على هذا المشـــهد أن يخوض هذه التجربة الممتعة ، لكن جين قالت : « لا •• أنا لا •• اذهب أنت » • وفعلا قام بوب بتأجير المظلة ، وأخذ المركب حتى منصة خشبية ترتفع عن سطح البحر مسافة عشرين قدما ، وقام المسئول عن اللعبة بتثبيت طقم المظلة وطوق النجاة حول جسمه ، ثم قام بربطه بخطاف كبير فى حبل مشدود الى المركب • وشرح له كيف يرتفع عن الأرض ثم يطير وقال : « عندما نعطيك الاشارة عليك أن تأخذ خطوة الى الأمام فى الهواء وكأنك تسقط من فوق المنصة • » ونظر بوب تحته الى سطح البحر من هذا الارتفاع الشاهق فشعر بدوار وغصه فى حلقة !! وفكر للحظة : « لا أستطيع ذلك »، لكنه أدرك أنه لو لم يقفز فى الهواء ويرمى بنفسه فسوف يجره القارب على كل حال • وقرر المجازفة وقفز ليشفطه الهواء فى ثوان ، ويحمله عاليا عاليا فى السماء ••• كان يرى تحته ( ناساو ) كلها ، والخليج الأزرق الجميل •• حتى السمك الذى كان يتـــلألأ تحت المياه الرائعـــة الصافية ، وشعر بحرية وانطلاق لا حدود لهما ، وكأنه احدى السحابات البيضاء الهشة التى كان يحلق بينها •

ولـــا عاد بوب من طيرانه كان يشـــعر بانتعاش وبهجة غامرة من فرط روعة التجربة ، وقال لجين انهـــا لابـــد أن تجرب التحليـــق من هذا الارتفاع الجميل ، فشجعها حماسه الكبير على أن تقبل المجازفة • وفعلا كانت سعادتها بالتجربة مثل سعادته تماما •

لقد خرجنا معا من هذه التجربة برأى واحد ، وهو اننا لو لـــم نجازف بالخطوة الأولى ونرمى بأنفسنا فى الهواء من فوق المنصة لمـــا وصلنا الى هذا الارتفاع المحلق أبدا • ونفس هذا المبدأ ينطبق عليك اذا أردت تغيير سلوكك لتنقذى نفسك من دوامة القلق • ففى داخل كل منا شىء ما يخشى التفريط فيما اعتدنا عليه من الأفكار والأقوال والأفعال ، حتى لو كانت تضع قيودا على حركتنا وتشدنا الى الأرض دائما • لذا فان رفضك لاتخاذ هذه الخطوة خارج المنصة الآمنة يحرمك من شعور رائع بالحرية المتاحة لمن يطلبها •

قد يراودك الخوف من تجربة التعبير بصدق عن مشاعرك ، واطلاع الآخرين عليها ، ثم الاتجاه نحو سلوك جديد أكثر حسما ، لكن لا تخافى ، وتذكرى كم يزداد المنظر جمالا وروعه حين تتعلمين الاقدام على المجازفة •

الفصـل العاشـر

# أداة المهـــارة الخامســـة

# دعى المشـــاكل تمـر

كانت لبوب زميلة فى جماعة ( توست ماسـترز ) اسمها مـــارى فرانسيس برلسون ، وكانت تتعامل مع القلق بطريقة افادتهـا كثيرا . كانت مارى قد بدأت حياتها العملية فى عام ١٩٥٨ كسكرتيرة بمؤسسة ابى هاليداى ، وهى من أكبر شركات العقـارات فى دالاس ، وارتقت السلم الوظيفى حتى وصلت الى مقعد الرئاسة فى عام ١٩٨٩ . وقد حكت عن تجربتها قائلة : « ان القلق عند غالبية الناس جزء لا يتجزأ من طبيعتهم ، فكما يتنفسون يقلقون ! . وفى رأس كل منا ما يدفعه فى هذا الطريق دون أن يدرى ، لذلك فقد قررت محاربة تلك النزعة عن طريـق لعبــة « الغواصة » . ففى هذه اللعبة أتصور عقلى وكأنه غواصة مقسمة الى غرف عديدة ، فاذا تسرب الماء ليملأ احدى هذه الغرف أغلقتها باحكام حتى أحافظ على قدرة غواصتى على الطفو . بمعنى أننى لو وقعت أية أزمة فى البيت أقوم بتركيز كل جهودى وفكـرى نحو حل هذه المشـكلة والخروج منها ، وأفصل الهموم الخاصة بعملى فى غرفة أخرى وأغلقها باحكام ، حتى يحين الوقت المناسب للتصرف حيالها . أما عنـد ذهابى الى العمل فاننى أفتح الغرفة الخاصة بهموم العمل وأغلق الأخرى التى تحوى مشاكل البيت تماما لعلمى التام اننى لا يمكن حلها فى المكتب . وفى نهاية يوم العمل وفى طريق عودتى الى البيت أفصـل العمل بعيدا وأستحضر أمور البيت كلها » .

ان لعبة الغواصة التى تمارسها مارى فرانسيس ، ما هى الا صورة

اداة المهارة الخامسة : دعى المشاكل تمر

لأحد أساليب اداة المهارة الخامسة ، وهى أن تنفصل عن المشكلة حين تكون الظروف غير ملائمة لمواجهتها وحلها · وقد قررت مارى من واقع تجربتها ان هذه الفلسفة تساعدها على التقدم بخطى ثابتة فى عملها ، الى جانب الاستمتاع براحة البال فى البيت وفى العمل أيضا · واليك التفاصيل ··

## اداة المهـارة الخامسـة

## دعـى المشـاكل تمـر

ان التغاضى عن المشكلة لايعنى بأى حال من الأحوال رفض التصرف حيالها او حلها · الشيء الذى يؤكده د· ريجيد ستيوارت اخصائى الطب النفسى بكلية طب ساوث وسترن بدالاس ، فيقول : « عندما تترجمين القلق الى فعل أو الى اتخاذ قرار فانك بذلك تتخلصين من آثاره السلبية ، لذا يجب الفصل بين الهموم التى يمكن أن تتصرفى معها او تتحكمى فيها ، وبين تلك التى تعتبر أمرا واقعا · فاذا لم يكن فى يدك التصرف فاقبلى الأمور على علاتها » ·

هل عرفت الآن لماذا اتت المهارة الرابعة ـ التى تعلمك الحسم ووضع الأهداف والمجازفة بسلوك جديد ـ قبل المهارة الخامسة ؟ ·· لأنك بعد ان تستنفدى كل مالديك من طرق ، وتشعرين أنك لم تتركى بابا للحـــل الا طرقته ورغم ذلك لم تصلى الى حل للمشكلة ، فيمكنك عندئذ استخدام اداة المهارة الخامسة وهى ببساطة أن تدعى المشكلة تمر · هل ترين أن هذا قول يصعب تطبيقه ؟ ·· نعم معك حق ، ولكن مع الأداة الخامسة سوف تكتشفين أن هذا الفعل ممكن تنفيذه · فانت حين تدعين المشكلة تمر تصبح أعصابك أهدأ وتفكيرك صافيا فتتمكنين بالتالى من حل المشاكل التى ظننت أن لا حل لها أبدا ·

## متى ادعهـا تمـر ؟!

قامت صديقتنا بولين برحلة الى فردريكسبرج المقر الخاص لتشستر و· نيمتز قائد الأســطول الأمريكى فى الباسيفيك ابان الحـرب العالمية الثانية ، وقد اثرت فيهـا كثيرا الحكمـة التى كان ذلك البطل يعتز بهـا ويصحبها فى معاركه البحرية فى جنوب غرب الباسيفيكى ، وهى الحكمة التى أوصاه بها جده وهو طفل صغير فقال : « ان البحر يابنى كالحياة

نفسها : سيد صارم مستبد ، واذا أردت أن تتوافق مع كل منهما فانهل من العلم بقدر ماتستطيع ، وابذل من الجهد قدر ماتستطيع ، ولا تقلق ، خاصة على الأمور التى لا يد لك فيها » ·

من أبعد الاحتمالات أن يخوض أى منا اليوم معركة واحـــدة من معارك القبطان نيمتز ، لكن كلا منا يواجه يوميا من المشاكل ما يخــرج عن ارادته ·

كانت كارين تحكى أن أشد ما كان يقلقها هو الخلافات التى كانت لاتنتهى بين زوجها وأخته ، والتى كانت لاتعرف كيف تتصرف حيالها · فتقول : « ما اجتمعت الأسرة مرة واحدة الا وانتهى هذا اللقاء بالخصام بين زوجى وأخته ، وأشد ماكنت أخشاه هو تأثير تلك الخلافات العاتية على أولادى · وبدا لى أننى لو بذلت لكل منهمــــا مـــزيدا من الحب والاهتمام لما تشاجرا بهذا الشكل · لكننى بذلت مافى وسعى ، واعيتنى الحيل ولم أجن الا مزيدا من الألم النفسى والعصبى ، ولم يزدهم ذلك الا عنادا وشجارا · وأخيرا صممت على الا يكون لى شأن بشجارهما ، فهو مسئوليتهما ويجب عليهما حملها · فجلست مع كل منهما على حدة ، وأكدت لهما حبى ورغبتى القوية فى أن يسود السلام بيننا ، وأن يتحملا مسئولية ذلك ، وقلت اننى لن أتدخل للاصلاح مرة اخرى · وقد قلل ذلك الموقف من جانبى كثيرا من خلافاتهما ، ولكن اذا حدث وحضرت أحــد هذه الخلافات فاننى أحتفظ بهدوء أعصابى ولا أتدخل أبدا » ·

من المستحيل على أى انسان أن تتوافر لديه القدرة على تغيير سلوك انسان آخر ، لكن المرأة التى تميل الى الافراط والمبالغـــة فى رعايــة الآخرين غالبا ماتتوهم أن لديها هذه القدرة ، فتجدها تبذل جهدا جهيدا كى تتحكم فى الآخرين ، فتقلق عليهم جدا ، لكنها تفشل فى احداث أى تغيير فى حياتهم أو شخصياتهـــم · وهكذا اذا نجحت فى الاعتدال فى رعاية من حولك ، لوفرت لنفسك راحة البال ، ولســاعدت الآخرين على النضج بشكل أكثر يسرا ·

كانت كيلى فى حاجة ماسة لأن تتعلم مهارة التغاضى عن المشكلة وتركها تمر فى سلام ، فقد تعرضت لحادث سيارة سبب لها اصـــابة خطيرة بالرأس منعتها من مواصلة عملها فى المحاماة · ووجدت نفسها فجاة مضطرة لأن تعود لدراسة تخصص آخر فى الجامعة · لكن استقلالها الذى فقدته كان يملأ نفسها خوفا من المستقبل ، فماذا لو لم تحصل على

التفوق المطلوب لكى تحتفظ بالمنحة المجانية ؟ ماذا لو اضطرتها الحاجة الى الاعتماد على أبويها أو أختها الكبرى فى الانفاق عليها الى الأبد ؟ ·

وأخيرا قررت كيلى الانضمام الى احدى جمعيات الدعم الارشادية التى ساعدتها على أن تدرك أن الاعتماد على الآخرين ليس خطأ على طول الخط ، فالناس فى حاجة الى بعضهم البعض ، وأنها سعيدة الحظ لأن لديها من يحبونها ويقومون برعايتها · وتعلمت أنها لو تركت المخاوف تمر بسلام فسوف تؤدى أفضل اداء فى دراستها وتحقـــق التفوق الذى تتمناه ·

ان الحياة تكون أحيانا ـ كما فى حالة كيلى ـ سيدا صارما مستبدا لا يرحم ، فاذا ابتليت بمشاكل صحية مزمنة ، أو حوادث ، أو أعباء يلقيها أفراد الأسرة على عاتقك فلديك خياران : اما أن تغرقى فى القلق والألم بسبب الظلم الواقع عليك فتتراكم المشاكل فوق راسك ، أو أن تتعلمى كيف تتركين المشاكل تمر · تاملى الأمور التى تسبب لك قلقا ، واسألى نفسك الأسئلة الآتية :

- هل هذا الموقف من الممكن أن يتغير لو تدخلت وفعلت شيئا ؟
- هل هذا الموقف لن يحل الا اذا فعل الآخرون شيئا حياله ؟
- هل هذا الموقف يستحيل على أى شخص تغييره ؟

اذا جاءت اجابتك ( بنعم ) على السؤال الأول و ( لا ) على السؤالين الآخرين فهذه هى الحالة الوحيدة التى يكون فيها الأمر بيدك · عندئـــذ ارجعى الى باقى أدوات المهـــارة الأربع ، ثم جازفى باجـراء التغيير المطلوب · أما اذا جاءت اجابتك ( بلا ) على السؤال الأول و ( نعم ) على السؤالين الآخرين فنتمنى أن تستفيدى من أداة المهارة الخامسة وتتعلمى كيف تدعى المشاكل تمر ·

## ما مدى احتياجك لهذه المهارة ؟

اذا بذلت كل مافى وسعك ، ومع ذلك احتفظت بميلك الى القلق فانك بذلك تبعثين الى عقلك الباطن برسالة واضحة تقول : « أريد مزيدا من المشاكل » · فيستجيب بسرعة ويرسل لك طواعية بالاكتئاب ، ونوبـــات الصداع النصفى ، وباقى تشكيلة الأمراض التى يسببها التوتر والضغط

العصبى ، ويفتح أبواب روحك على مصراعيها مرحبا بالمرارة والغضب والشعور بالذنب والخوف • فتكون النتيجة أن تفشلى فعلا فى كل عمل تحاولين القيام به •

لقد اكتشف بوب خلال تدريبه على لعبة الجولف السر الذى لا يعرفه الا المحترفون فى هذه اللعبة • فبعد أن يتدرب اللاعب على أسلوب اللعب أى يدرس كيفية القبض على المضرب ، ووضع القدمين ، ودرجة ميل الأكتاف ، عليه أن يخطو بثقة نحو كومة الرمل حيث الكرة ، ثم يسترخى تماما ، ثم يصوبها نحو الهدف • أما اذا قلق وخاف أن يقذف بها خطأ فى الماء مثلا ، فسوف يوفر له العقل الباطن كل الضمانات كى تطيش الكرة فعلا ويخطىء اللاعب ! •

وهكذا ترين أنك اذا لم تلقى بالا الى التوتر والقلق ، فسوف يمر على خير ، وتحققين لنفسك الاسترخاء والهدوء ، بل وتحققين هدفك الذى كنت تتمنينه • ان التغاضى عن المشاكل وأخذها ببساطة يخلق لديك نوعا من التوقع الايجابى ، وهى الاشارة التى ترسلينها الى عقلك الباطن فيزودك بمشاعر الهدوء والسكينة ، ويوحى لك بالعديد من الحلول لمشاكلك • ان الأم التى يستبد بها القلق فى منتصف الليل لأن ابنها الشاب لم يعد الى المنزل بعد ليس فى امكانها أن تتحكم فيما يمكن أن يحدث له ، ولهذا فهى أمام خيارين لا ثالث لهما : اما أن تنساق وراء القلق والهواجس حتى تصاب بالذعر المرضى ، واما أن تتصوره عائدا بسيارته سالما وعلى وجهه أمارات السعادة • ان عدم استجابتك للتفكير السلبى يخلق فى داخلك ذلك التوقع الايجابى ، فتصبحين بذلك جزءا من الحل لا جزءا من المشكلة كما كنت ، وتنجين بنفسك من دوامة القلق ، واذا وقع مايسوء ــ لا قدر الله ــ كانت لديك القدرة الكافية على التركيز والتصرف بسرعة فى الاتجاه الصحيح بلا ارتباك •

أما الآن وقد عرفت متى تدعين المشاكل تمر بسلام ، ولماذا ، فسوف نعلمك كيف تقومين بذلك • سوف نسوق لك من الأساليب مايعلمك كيف تغيرين من نفسك بدلا من أن يضيع جهدك سدى فى محاولة تغيير الآخرين •

## قومى بتحليل توقعاتك واحلامك

خرجنا من أداة المهـارة الرابعة بأنك يجب ان تكونى طموحا فيما تحلمين بتحقيقه ، ثم أن تضعى تحقيق هذه الأحلام هدفا نصب عينيـك وتخططى له • أما الأداة الخامسة فسوف تساعدك على أن تقررى أى من هذه الاحلام يخرج عن دائرة الواقعية •

لقد ظلت ( ايرين ) واقعة تحت وطأة القلق الشديد بسبب أحلامها التى جاوزت الواقع بكثير ، فقد رفضت أن تصدق أنها قد وصلت الى سن الأربعين دون أن تحقق حلمها الكبير وتمتلك هى وزوجها القصر الفخم الذى كانت تحلم به ، ذلك القصر الذى يضم ست غرف للنوم ، ويتوسطه حمام سباحة !! •• ياله من حلم !!

تقول ايرين : « شىء ما كان يؤكد لى أننا عندمـا نبلغ الأربعين سنكون قد امتلكنا قصر الأحلام ، فلما لم يتحقق حلمى شعرت بالخيبة والفشل وفقدت الثقة فيما يمكن أن يأتى به المستقبل ، ووقعت فى دوامة القلق » • رغم أننا نشجع الناس فى ندواتنا على أن تكون لهم أحلام كبيرة وعظيمة ، لكن ايرين فاقت بتوقعاتها حدود الواقع والممكن والمتاح ، ممـا سبب لها القلق والحزن •• واضطرها الى التنازل عن تلك الأحلام ، رغم ايجابيتها •

اما التوقعات السلبية فسـارعى بالتخلص منهـا ، واستفيدى من تجربة ( كيت ) ، اذ كانت تشكو من أنها فى خوف دائـم من الا يكـون أداؤها فى العمل على المستوى المطلوب •• وتقول : « لم يحدث أبدا أن تعرضت للانتقاد ، لكننى رغم ذلك قلقة دائما » •

ارأيت كيف كانت توقعات ( كيت ) السـلبية خارجـة عن حيـز المعقولية ، وكيف أنها لم تساعدها على الاجادة ، بل استنزفت كل قدرة لديها على التفاؤل والاقبال على العمل والانجاز ؟

اذا تسلطت عليك يوما رغبة ما ، أو خوف من شىء ما لدرجة أن سببت لك التوتر والقلق فاسألى نفسك الأسئلة الآتية :

١ ـ هل هذه الرغبة أو هذا الخوف حقيقى أو واقعى ؟ لاحظى أن ايرين وزوجها لم يحققا فى حياتهما دخلا كبيرا يصل الى المليون دولار فكيف يكون حلمها بالقصر الضخم معقولا ؟ عليك أن تعرفى طاقاتك وحدود

قدراتك جيدا ، وان تحسبى نقاط ضعفك وتاخذيها فى الاعتبار قبـــل أن تقدمى على الحلم · فاذا تميزت فى شىء فعلا فلا تبخلى على نفســـك بالفخر والزهو ، وتمتعى بقوة اعتزازك بنفسك ، ثم انطلقى فى أحلامـك وضعى أهدافك وتصورى نجاحاتك تتحقق واحدة واحدة · أما اذا بنيت حلمك على أساس احدى المهارات التى لا تملكينها ، ثم أدركت ذلك الخطأ وخشيت من الفشل فى تحقيقه فتخلى فورا عن ذلك الحلم ، وعدليه حتى تتغير معه توقعاتك وآمالك ، وركزى على ما تقدرين فعلا على تحقيقه · فقد كان زواج ايرين موفقا ، وكان أجدر بها هى وزوجها أن يســـتمتعا بحياتهما بدلا من تعكير صفوها بحلم الثراء الفاحش الذى تحطم على صخرة الواقع ·

انظرى الى الوراء ·· وتاملى ما مررت به من تجـــارب وأحداث حتى يمكنك الحكم بشكل صائب على توقعاتك وأحلامك : هل هى واقعية أم لا · اسالى نفسك : هل سبق أن حدثت الكارثة التى تخشين حدوثها الآن ؟ اذا أجبت بـ ( لا ) فتوقعاتك السلبية غير معقولة وغير واقعية · وخذى ( كيت ) مثلا ، فلم يسبق لها أبدا أن نالت تقدير ( ضعيف ) فى عملها وهكذا كانت غير واقعية فيما توقعته من نقد وهجوم · وأنت اذا خشيت على أولادك من رفاق السوء فافعلى كل ما فى وسعك لكى تحولى دون حدوث ذلك ، عبرى عن مخاوفك ، ثم اسالى نفسك : هل سبق أن فعلوا ذلك ؟ فاذا أجبت بـ ( لا ) كان عليك الاقـــلاع عن هـــذا التفكير السوداوى ، وضعى بدلا منه تصورات ايجابية وأكديها لنفسك بعبارات مناسبة ·

٢ ـ هل ما أتوقعه من الآخرين منطقى ؟ ان عدم ثقة ( كيت ) بنفسها جعلها تتوقع الهجوم والنقد من الآخرين ، رغم أنه توقع غير منطقى لأنه لم يحدث أبدا من قبل · أما ايرين فلم تتعلم فى حياتها كيف تحل مشاكلها الخاصة ، لذا فقد انتظرت أن يهب الآخرون لنجدتها ، وتوقعت أن ياتى زوجها بقصر الأحلام ليضعه بين يديها ·· ويا له من حلم غير منطقى لم تتوافر له ضمانات التحقيق أبدا ! ·

٣ ـ هل أفكر بشكل منطقى وعقلانى فيما أتوقعه لنفسى ؟ عندما نظرت كيت فى قائمة الأساليب العشرة لتحريف الادراك ( راجعى الفصل التاسع ) أدركت أنها كانت تعانى من خوفها من أن ينتقدها الآخـــرون لأنها تتبع أسلوبين من هذه القائمة وهما : الرغبة فى الكمـــال ، وحمى

الرفض ٠ أما ايرين فقد كانت ترفض أن ترى النقاط المضيئة فى حياتها ، فكانت تنظر الى منزلها الجميل الذى يناسبها على أنه لا يليق بها ، كما كانت تفكر بأسلوب التقيد الشديد بـ ( يجب ) و ( يتحتم ) ، وذلك عندما سجنت نفسها بين جدران الحلم بأن سن الأربعين يجب أن يحقق لها حلمها بالقصر العظيم ٠

شعرت جين منذ أيام بالقلق خوفا من أن ينتقدها الناس لو ظهرت فى مؤتمر الجمعية الوطنية للخطباء بنفس الفستان الذى حضرت به آخر اجتماع ٠ وتعلق جين قائلة : « عندما أمسكت بنفسى متلبسة بالقلـــق سألت نفسى تلك الاسئلة الثلاثة ٠ وأدركت من واقع اجاباتى أن ما توقعته كان سلبيا وغير واقعى ٠ فكيف لأى من الأعضاء الذين يفوق عددهم ١٢٥٠ عضوا أن يتذكر فستانى الذى ارتديته فى المؤتمر السابق ؟؟ ! وحتى لو تذكروا ، فماذا يهمنى ؟ هل سأتعرض للهمز واللمز ؟ يالى من حمقاء ! لقد وقعت للحظات ضحية لقائمة أساليب التحريف العشـــرة ٠٠ وذلك لمجرد أننى قلقت مما يمكن أن يقوله الناس عنى ٠ لكنى بمجرد أن قمت بتحليل مخاوفى ضحكت من نفسى وتركت الموضوع يمر بلا اهتمام » ٠

ان تحليل التوقعات والاحلام غير المنطقية ســاعد جين كثيرا على تناول الامور ببساطة ، وملاحظة الخلل والتحريف الذى حدث فى مسار تفكيرها ، ثم ساعدها على تصحيح هذا المسار ٠

٤ ـ ماذا يساوى ما يقلقنى بالمقارنة لعمرى كله ؟؟ اذا كان قلقك ينصب على اخفاقك فى تحقيق احد الأحلام ، وحتى لو كان الفشل ذريعا فلا تيأسى : خذى ورقة وقلما ، وارسمى خطا طويلا يمثل حياتك كلها : الماضى والحاضر والمستقبل ، وافترضى أنك ستعمرين طويـــلا فـــوق الثمانين ، ثم ضعى نقطة على الخط تمثل الفترة التى تأثرت حياتك فيها سلبا بسبب الاخفاق فى تحقيق حلم ما ، وسترين مدى ضآلتها بالمقارنة لعمرك كله ٠

افرضى مثلا أنك لم توفقى فى احدى سنى الدراسة ، أو فى حياتك الزوجية ، أو فقدت عملك ، وافرضى أن الحزن والألم قد استغرقك لمدة عامين أو ثلاثة ، فما حجم هذه الفترة الزمنية اذا قورنت بسنوات عمرك كلها بما فات وما هو آت ؟٠ تأكدى أن الآخرين سوف ينسون ما جرى لك أسرع مما تتصورين ٠ ان ما تعتبرينه « فشـلا ذريعا » لم يكن الا حلما

لم يتحقق ، فدعيه يمر ، وسترين أن ما بقى من العمر أطول مما فات اذا عشناه بروح وثابة وارادة جديدة ٠

٥ ـ ماذا سأجنى من وراء القلق فى هذا الموقف ؟ ان القلق يكون احيانا طريقة للهروب من تحمل مسئولية أنفسنا ، فالقلق المبالغ فيه على العمل دفع كيت الى الانتحار فى عملها وادمانه من أجل الوصول الى الكمال ، فلم يعد لديها دقيقة من فراغ ، لذا فقد حرمت نفسها من أن تكون لها حياة اجتماعية من أى نوع ، ولم تعد هى فى حاجة لأن تحسن مظهرها أو أن تؤكد وجودها فى أى موقف اجتماعى ٠٠ لماذا ؟ لأنها غارقة حتى أذنيها فى العمل ٠ أما ايرين فكانت تهرب من مواجهة النقص الذى كانت تعانى منه فى الثقة بالنفس ، فأرادت أن تعوض هذا النقص فى صورة مطالب مادية ضخمة بدلا من أن تفكر فى شحذ مواهبها ، واثبات كيانها كانسانة مسئولة عن نفسها وعن أحلامها ، وتهتم بالآخرين ٠

لم يكن ( لجيلدا ) سوى أمل واحد فى الحياة هو أن تعتلى القمة فى عالم المقاولات ، وبدأت فعلا مسيرة الكفاح من أجل تحقيق حلمها ، لكن بعض الكساد طرأ على السوق مما أثر على عملها ، فأصابها الرعب من أن تسقط فى هوة الفشل وينهار حلمها تماما ٠ كانت جيلدا تـــدرك انه من حقها أن تهتم وتقلق خوفا على عملها ، لكنها بالغت فى هذا القلق حتى أضرت بصحتها ، وبدأت شكواها من الأمراض ٠ وأخيرا لجأت جيلدا الى أسلوب « ماذا يهم » ؟ الذى شرحناه فى الفصل السادس من هذا الكتاب ، فوجدت أنها قد أخطأت حين فهمت الكساد الذى اعترى عملهـا على أنه تقصير من جانبها ، فقد كانت تردد لنفسها : « اننى انسانة فاشلة وكان لابد أن أكون أفضل من ذلك فى عملى » ٠ وبالرجوع الى طفولـــة جيلدا اتضح أن والديها قد قاما بتدريبها على أن تكون لطيفة ومحبوبة تحظى بقبول ورضا الجميع ، لأن ذلك سوف يجعل الآخـرين يتطوعون لحل مشاكلها بدلا منها ٠ فماذا كانت النتيجة ؟ : لقد رأت أن « شخصها » هو الذى فشل وليس عملها ٠ واستسلمت تماما للفشل ، وعاشت فى انتظار اللحظة التى سوف يظهر فيها من يسرع لنجدتها وانقاذها حينئذ لن تضطر هى الى التمسك بعملها والاصرار عليه ، ولا الى بذل الجهـد فيه لساعات طوال

لكن جيلدا أدركت الآن أنها كانت مخطئة ، وأن أحدا لن يسارع الى نجدتها ، وفهمت كيف أن اعتقادها بانها فاشلة كان يحطم ثقتها بنفسها ،

ويقف حائلا أمام تقدمها شبرا واحدا فى عملها · وهنا قررت أن تكف عن السلبية فاتضحت لها الرؤية لأول مرة · فالكساد الذى عانته فى عملها لم يكن الا صدى للهزة التى أصابت اقتصاد المنطقة كلها · ومع ذلك فقد تأكدت حين قامت بحساب متوسط دخلها العام أن وضعها المالى أفضل كثيرا من غيرها · وتقول : « عندما فهمت مدى الأذى الذى كنت أسببه لنفسى قررت أن أتنازل عن بعض أحلامى فى دنيا المقاولات والأعمال ، فذلك أهون بكثير من أن أفقد ثقتى بنفسى واعتزازى بها ، فأنا انسانة جديرة بالنجاح ، وسواء تحسن حال الاقتصاد ، أو تدهورت أعمالى حتى الصفر فلا فرق عندى ، سوف أخرج بسلام من أية أزمة ان شاء الله » ·

لقد كان المبدأ الذى دافعنا عنه منذ بداية هذا الكتاب هو أنه من المطلوب أن تكون لك أحلام عظيمة وأن تحاولى تصورها تتحقق أمام عينيك · وما زلنا نؤمن بأن التوقعات الايجابية سوف تجلب لك مزيدا من الخير ، ولكن اذا سببت لك توقعاتك ــ ايجابية كانت أم سلبية ــ أى قلق ، أو هزت ثقتك بنفسك ، فمن الحكمة اذن أن تتخلى عن هذه التوقعات وتناسيها تماما ·

## عيشى فى الحاضر وانعمى بجماله

فى صباح احد الأيام اتصلت بنا من الساحل الغربى احدى الصديقات ــ سوف نسميها كاثى ــ وأخذت تشكو من الأزمة التى تمر بها بعد أن فقد زوجها عمله ، وتدهور عملها هى أيضا ، وأصبحت تخشى أن يضطرا الى التخلى عن الحياة الرغدة التى اعتادا عليها · وأظلمت الدنيا فى عينيها ولم تعد تنتظر من المستقبل الا كارثة جديدة ·

بعد أن انتهت كاثى من سرد شكواها رد عليها بوب قائلا : « كاثى ، سأطلب منك أن تفعلى شيئا واحدا من أجلى ، اخرجى الى الشاطىء وتمشى هناك قليلا ، واحمدى الله على أنك تعيشين وسط هذه الجنة الرائعة ، وفكرى فى النعمة التى حباك الله بها من جمال وصحة جيدة ، واعلمى أن لديك كل المقومات لكى تقومى من عثرتك وتبدئى من جديد أنت وزوجك » · ولم يمض وقت طويل حتى اتصلت بنا كاثى لتشكرنا ، فقد كان لكلمات بوب وقع السحر على حياتها ، اذ أعادتها الى الواقع الحاضر الملموس الذى تعيشه ، فانتشت روحها بسحر الشاطىء وروعته ، وامتلأت

نفسها شكرا وعرفانا لله رب العالمين الذى أحاطها بكل مايتمناه الانسان من جوانب ايجابية فى الحياة ، وهكذا لم يعد فى تفكيرها مكان للقلق أو الخوف من المستقبل ٠

وأنت ٠٠ اذا تعرضت فى حياتك لاحدى الأزمات ، وأدخلتـــك فى دائرة القلق ٠٠ فسارعى باستخدام أسلوب « اللحظة الحاضرة » وذكرى نفسك أن مافات قد فات وأن المستقبل فى يد الله وحده ولايمكننا التنبؤ بما يمكن أن يحدث فيه ، فاللحظة التى تعيشينها الآن هى اللحظة الوحيدة التى بامكانك فيها تحريك الأحداث من حولك ٠

لقد استفادت جين من هذا الدرس عندما انتقلت للمعيشة فى دالاس فى الثمانينات تقول : « لقد كنت أكره دالاس كراهية شديدة ، فقد عشت حياتى كلها فى قريتى الصغيرة فى نورث كارولينا ، لذا فقد افتقدت بشدة كل أهلى وجيرانى وأصدقائى ، واقتنعت أننى لن أشعر بالسعادة أبدا فى دالاس » ٠ ومن فرط الوحدة والتعاسة ، كانت جين تتصل يوميا بأهلها فى نورث كارولينا ، ولم يكن لها من شاغل يشغلها سوى أن تعد الأيام حتى تعود الى « البيت » ٠

وفى احدى مكالماتها مع صديقة عمرها ، وبينما هى مسترسلة فى سرد عذاباتها وشقائها للمرة الواحدة بعد المليون (!) بادرتها صديقتها بهدوء قائلة : « أمـــا آن الأوان ياجين كى يلحـــق عقلك بجســدك فى تكساس ؟!! » ٠

فى أول الأمر لم تشعر جين بالارتياح لهذه المواجهة السافرة مع الواقع ٠ لكنها أدركت أنها كانت تعيش فى الماضى وتخشى المستقبل ٠٠ لكن الحاضر كانت غافلة عنه تماما ٠ ومن هنا قررت أن تتقبل الحقيقة : أنها لم تعد تعيش فى نورث كارولينا ٠ وصممت على التكيف مع الواقع من حولها ، وبدأت بالمحال التجارية فاختارت سوبر ماركت وصـــيدلية قريبة من منزلها كى تتعامل معهما ، وبدأت فى البحث عن أصدقاء جدد ٠
ولم يمض وقت طويل حتى ظفرت جين باللؤلؤة ووصلت الى جوهـــر الحقيقة : لقد أدركت أنها مسئولة عن توفير السعادة لنفسها ، فهداها ذلك الادراك الى مجال العمل الجديد الذى أحبته ووفقها الله فيه ، وتزوجت بوب ودخلت عالم ( الحياة الايجابية ) ٠

اننا حين نعيش فى الحاضر نبعد تفكيرنا تماما عن القلق ، فالعقل لا يمكنه التركيز فى اتجاهين فى نفس الوقت · فاذا نجحت فى ابعـــاد سيناريوهات الفواجع الوهمية عن شاشة عقلـــك ، وركزت تفكيرك فى الايجابيات فلن يعرف القلق طريقا اليك · وقديما قالوا : اذا أنت أحصيت ما لديك من هبات ونعم ذهب همك وزاد حبك للحياة ·· ويالها من كلمــة خالدة !· ذكرى نفسك دائما بما تتمتعين به من مزايا ، هل أنت انسانة عطوف تحب الآخرين ؟ هل تتمتعين بمواهب خاصة ؟ ، هل فى بيتـــك مايكفيك من طعام ؟ هل تستظلين بسقف يحميك ؟ ·· فكرى فيمن لهــــم مكانة خاصة عندك ، هل لديك من تكرسين حبك واهتمامك لهم ؟ احتفظى بهذه القائمة وارجعى اليها كلما قلقت على شىء ما خارج عن ارادتك ولا تملكين حيال تغييره شيئا ·

## خصـصى وقتـــا للقلـق !!

اذا حاولت مرة ولم تفلح جهودك فى تغيير اتجاه تفكيرك بعيدا عن القلق والاسترسال فى الأفكار والهواجس التى تتلف أعصابك ، عندئذ يجب أن تضعى حدودا زمنية للفترة التى يستغرقك فيها القلق ، ولتكن نصف ساعة فى اليوم ، ولا تزيدى عن ذلك تحت أى ظرف من الظروف · ابحثى عن ركن هادىء فى البيت ، وأغلقى الباب واتركى لخيالك العنان ليرسم كل ماتخافينه ، ثم اشحذى ذهنك واستجمعى أفكارا عديدة حتى تطردى خارج رأسك كل ما يمكن أن يخيفك · اعترفى بكل أمر من هذه الأمــــور حتى لو كانت غير معقولة ، ثم اشكرى كلا منها على الفائدة التى سوف تعود عليك من الاعتراف بها ، ثم أكدى لنفسك أنك سوف تستفيدين من مواجهة نفسك بكل مخاوفها · وهكذا سوف ترتاحين من القلق حتى آخر ذلك اليوم ، وعلى الفور قومى بأى نشاط يتطلب منك التركيز ، التحقى مثلا بأى معهد أو مدرسة لتعليم الحرف اليدوية أو الفنون أو أى نشاط آخر وابذلى مافى وسعك للاجادة فيه · فما ان ينشغل ذهنك تماما بالأفكار الممتعة المثيرة التى يبدعها النشاط الجديد حتى ينصرف تماما عن القلق ·

ان صحبة الأفراد الذين يفكرون بشكل ايجابى ســوف تعينك كثيرا على أن تعيشى الحاضر بكل جماله · لذا ابتعدى بكل قوتك عن رفــاق القلق كى تعيشى فى سلام ·

## استخدمى خيالك

ضرب اعصار شديد مدمر احدى المدن الساحلية ، مما أسفر عن حدوث فيضان مروع أغرق معظم المنازل ومن بينها منزل ( كرستين ) • ومنذ ذلك اليوم المشئوم أصبح مجرد دبيب بضع قطرات من المطر يفزعها ويصيبها بالذعر ، فتتخيل أن الماء سوف ينهال عليها ويزيد ويفيض حتى يغرقها مرة أخرى • وفى احدى الليالى الممطرة •• أشفق زوجها على حالها وقال لها مطمئنا : « اهدئى ياكرستين واطمئنى فاذا دخلت المياه الى المنزل فسوف نصعد الى الدور العلوى ، بل الى غرفة السطح !! » ونزلت كلماته بردا وسلاما على روحها المعورة ، حتى انها أخذت تردده لنفسها كلما سمعت صوت المطر • اصبحت تتخيل نفسها جالسة مطمئنة فى غرفة السطح بمأمن من دوامات المياه •• تلك المياه التى أخذت تنسحب من خيالاتها شيئا فشيئا حتى اختفت وجفت !

ان تلك النصيحة التى قدمها الزوج لكرستين صالحة لأن يستخدمها كل انسان ، فاستخدميها اذا شعرت بالخوف واستفيدى من قدرة عقلــك الباطن على نسج صورة جديدة لك تنعمين فيها بالأمان والسعادة والصحة وراحة البال •

لقد أوحى لنا ( شاكتى جاوين ) فى كتابه « ابداعات الخيال » بفكرة الفقاعة الوردية وأخذنا نطبقها عند الرغبة فى صرف الذهن عن القلق • فاللــون الوردى ابتداء لون يرتبط بالقلب وبالعاطفة ، وحين ترغبين فى صرف ذهنك عن الخوف على من تحبين حاولى أن تتصوريهم داخل فقاعة وردية اللون يمرحون ويلعبون فى سعادة ، والفقاعة ترتفــع بهم وتحلق فى السماء بينما تؤكدين لنفسك أن كل شىء على مايرام • انك بذلــك تفتحين النوافذ للقلق كى ينطلق خارجا من ذلك ، فيزداد شعورك براحة البال والسلام الداخلى • وســوف ينعــكس ذلك بلا شــك على كل من تحبين •

ومن أطرف الأساليب أيضا أسلوب التصور الفكاهى الذى تنصح باتباعه ( مارى ماكلور جولدنج ) و ( روبرت ل • جولدنج ) فى كتابهما الرائع « لا تقلقى » ، فيقولان بضرورة أن تغيرى نهاية سيناريو القلق الى نهاية فكاهية وغريبة وساخرة من نوع « شر البلية مايضحك !! » فيمكنك

أن تتصورى مثلا أن مخلوقات غريبة من الفضاء الخارجى قد هبطت الى الأرض لتقدم لك المال اللازم لدخول ابنتك الجامعة ! وقد يسرح خيالك فترين ابنتك تنقب فى غابات نائية ، فتكتشف بالصدفة نوعا جديدا من السكر لا يعطى سعرات حرارية عالية ، فتجمع من ورائه ثروة طائلة !!

أما « شر البلية » الذى يضحك فيجعلك ترين ابنتك فى أسمال بالية ، وثوب مرقع رث تستجدى الرائح والغادى من أجل فتات خبز تسد بها رمق صغيرها الباكى على ذراعها !! حين تدركين مدى سخف هذه السيناريوهات سوف تستغرقين فى الضحك ·· وحين تضحكين لايمكن أن يقترب منك القلق ·

## العفو عند المقدرة

تقول الحكمة الصينية : « اذا صممت على الانتقام ·· فقم واحفر قبرين ! » فالأول طبعا لمن آذاك ، والثانى لك أنت !!

ان التفكير فيما مضى من الأحزان والآلام يكون مثل الاغراق فى تخيل المصائب تقع على رأس من آذاك وظلمك ، كلاهما يستثير فى داخلك شعورا بالذنب والعجز ، وهكذا تبدأ الرغبة فى الانتقام فى تقويض ثقتك بنفسك حتى تتركها حطاما وفتاتا · لذا فعليك اذا كنت تعرضت فعلا لفقدان شىء عزيز أن تضعى هدفا لنفسك هو أن تصفحى عن المتسبب فى هذه الخسارة ·· ولن يحدث هذا طبعا بين يوم وليلة ، لكنه سوف يساعدك على التخلص تدريجيا من مشاعر الحزن والثورة المكبوتة ·

ان العفو الحقيقى كما نراه هو أن تشعرى أن الخطأ أو الظلم لم يقع فى الحقيقة فعلا ، أى أنه ببساطة أن تدعى الحب يحتل مكان الغضب · وقد سمعنا فى احدى الندوات عن طريقة لتصور العفو والصفح ، ونعتقد انها ستكون ذات عون كبير لك فى التغلب على سورة الغضب : أغمضى عينيك وارسمى بخيالك صورة « للأنا العليا » التى تمثلك ، واجعليها مثالا للحب والتسامى قولا وفعلا ، ثم تخيلى « الأنا العليا » للشخص الذى تودين الصفح عنه ، ثم انسحبى أنت واتركى هاتين الاثنتين على انفراد لتناقشا هذا الوضع المؤلم فى هدوء · وكلما عدت الى التفكير السلبى فى ذلك الشخص سارعى بالرجوع الى هذا التصور ، واستحضرى كلمات ( الأنا العليا ) لكل من الطرفين ، ولن يمضى وقت طويل حتى تتغلبى على مشاعر الغضب وتصفحى عمن ظلمك وتستعيدى سلامك مع نفسك ·

ان العالم ملىء بالنماذج البشرية التى تقاسى المرأة الأمرين على أيديهم ، لكن الأمر يتطلب منك أحيانا أن تضعى حدا لخسائرك ، وتختصرى طريق الألم بأن تقطعى كل صلة لك بهؤلاء الناس ·

## لـكل منا جراحـه !

عندما تتحدث جين أمام الحاضرين فى أية ندوة ، فانها تحكىَ لهم عادة عن الحادث الذى تعرضت له فى طفولتها فتقول : « ترى لو كنتم معى فى هذه الفترة ، هل كنت سأتمكن من رؤية جراحكم كما كنتم سترون آثار الحروق والجراح على جسمى ؟ ·· ان الجراح القديمة أحيانـــا ما تكون خفية ، خاصة اذا كانت بسبب القلق ، أو المرض ، أو فوضى الحياة الشخصية ·· لكننا نستوى جميعا فى هذا الأمر ، فلكل منا جراحه التى لم تندمل » ·

وما ان تنتهى جين من كلمتها حتى يسارع اليها الناس من الحضور ليصارحوها بجراحهم الخفية التى يستدعونها أحيانا من ماضى الطفولة البعيد الأليم · تقول جين : « كثيرا ما يراودنى أن طفولتى بكل آلامهــا وعذابها لم تكن شيئا يذكر بالمقارنة لما يحكونه لى ، لكنى دائما أقول لهم لايهم نوع الجرح الذى يرقد فى داخلكم ، فجمال الروح يطغى على كل الآلام · وحين تؤمنون بذلك وتتصرفون بناء عليه فســوف تصبح آثار الجراح دليلا لا على الألم فحسب بل على الشفاء أيضا » ·

ان الجراح التى تصيبنا فى الحياة تكون خارجـــة عن ارادتنـا و لايد لنا فيها ·· لذا يستحيل علينا محو آثارها مهما بذلنا من جهــد · لكن ما فى أيدينا فعلا هو أن ننصرف بتفكيرنا بعيدا عنها ، ونؤمن بــأن الجمال يكمن فى داخلنا · ونأمل أن تتمكنى من تحقيــق ذلك مــع أداة المهارة الخامسة ·

# البــاب الثــالث
# كيف تستنخــدمين أدوات المهــارة
# فى التخلص من القــلق ؟

الفصـل الحـادى عشـر

# الابتعاد عن القلق فى المســائل المـالية والخاصــة بالعمــل

بعد دراسة طويلة لحالات العديد من عضوات جماعاتنا الارشادية اتضح أن القلق لديهن ينصب على بعض المشاكل الخاصة وأهمها مشاكل العمل والمال · لذا فسوف نشرح لك كيف تستخدمين أدوات المهارة الخمس للتخلص من القلق الذى تسببه هذه المشاكل بالتحديد ·

كان الخوف من عدم القدرة على دفع الاقساط والفواتير هو الهم الأول لبعض الحالات ، بينما تلاه عدد آخر من المخاوف ومنها :

- عدم وجود الأمان المادى من غدر الزمن عند الطــوارىء ، والمرض ، أو التقاعد ·
- عدم القدرة على اختراق « السقف الزجاجى » أو الحد الاقصى لترقية المرأة فى العمل ·
- الاســـراف ·
- عدم وجود زوج يشارك فى الدخل ·
- الصراعات الشديدة فى العمل ، أو الفشل فيه أو تركه ·

فى احدى الجلسات حكت لويز قائلة : « بعد حصولى على الطلاق **انقلبت حياتى الى فوضى فى كل شىء وخاصة شئونى المالية ، فقد بحثت** عن عمل فلم أوفق فى ذلك ، وبدأ القلق يلازمنى خوفا من أن أعجز عن الوفاء بالتزاماتى ، وذاد الطين بلة أننى أرفض القيام بدور المسئول عن ضبط

الميزانية والحسابات ، وحساب ضريبة الدخل ، ومتابعة التأمين على المنزل والسيارة ، واستدعاء عمال الصيانة اذا تعطل جهاز التكييف ·· هذا لا يناسبنى · ولا أريد القيام به ، انما أريد أن أعيش خالية البـال وأنطلق فى كل اجازة الى الشاطىء ألهو وألعب فى الماء والهواء وأنعم بالحياة · لكن أين المفر من الواقع ؟ لقد حـاولت كثيرا أن أبعد هذه المشاكل عن رأسى ، وكلما طال التسويف زاد القلق وتضاعف واستمر الحـال بـى الى أن خاصمنى النوم ·· وأصبحت أقضى الليالى ساهرة أحملق فى الفراغ من فرط الخوف والفزع » ·

ان حالة لويز لا تختلف عن الكثيرات ممن يعجزن عن اتخاذ القرار فيما يختص بالشئون المالية ، فقد عودها والدها منذ الصغر على أن يتولى اتخاذ هذه القرارات لها ولأمها أيضا · وبعد زواجها القت بالتركة كلها على عاتق زوجها كي يواصل الدور الذى بدأه والدها · لكنها بعد الطلاق فوجئت بأن عليها مواجهة كل هذه المسئوليات وحدها فشعرت بالعجز · ونفس التفسير ينطبق على عملها فهى لم تتأهب نفسيا لكـى تقتحم مجال العمل ، خاصة وأن الوظيفة البسيطة التى عثرت عليها لـم تحقق لها الا دخلا هزيلا لا يضمن لها نفس مستوى المعيشة الذى اعتادت عليه مع زوجها السابق · بالاضافة الى شعورها بالتفرقة الظالمة بينها وبين زملائها من الرجال الذين يحملون نفس مؤهلاتها ومع ذلك ينالون من الترقيات والعلاوات ما يحرم عليها هى · ولما حاولت أن تعبر عن رأيها بحسم وبصوت عال وصفها الزملاء بالعدوانية والشراسة · لا عجب اذن أن تتمنى الهرب الى الشاطىء وتناسى كل هذه الهموم ، ولكن متى كانت مياه البحر قادرة على غسل الهموم والأزمات المالية ؟ ·· انك اذا لـم تعالجى هذه المشاكل وتواجهى التحديات والصـراعات فى العمل فلـن تصبحى الا صورة من لويز : رهينة تعيسة فى سجن القلق !! ·

## لماذا يسبب المال قلقا للمرأة

تواجه المرأة مشاكل مادية من مختلف الأشكال والأنواع ، لكن قلقها ينبـع أصلا من النقائص الثلاث التى ذكرناها فى الفصـل السادس ، بالاضافة الى بعض العوامل المساعدة التى يفرزها المجتمع ومنها :

١ ــ ان نقص احترام الذات يمنع المرأة من المجازفة بالحسم فى تعاملاتها مع الآخرين كزملاء العمل مثلا ، أو فى اقتحام مجال الأعمال

الحرة ، أو حتى فى ادارة شئونها المالية بنفسها · وهذه السلبية تقودها من فشل الى فشل حتى تفقد ثقتها بنفسها ·

٢ ــ يوقع المجتمع على المرأة فى عملها عقوبة تتمثل فى تخفيض راتبها وحرمانها من فرص الترقية للمناصب العليا ، هذا رغم مطالبتها بتحمل الجزء الأكبر من مسئولية رعاية الأطفال وتربيتهم ·

٣ ــ لايتم تدريب الفتاة من الصغر على أن تحل المشاكل أو تتخذ القرارات فيما يتعلق بالمال ·

تعالى نجعل تغيير المجتمع هدفا بعيدا نسعى اليه جميعا ، ولنبدأ بتحقيق الأهداف القريبة ، فعليك أن تتعلمى بمساعدة أدوات المهارة ان تتغلبى على تلك النقائص الثلاث ، وتصبحى أكثر حسما وقدرة على تحقيق الأمان المادى لنفسك · فاذا نجحت فى ذلك واتبعت الكثيرات طريقك عندئذ سوف يتغير المجتمع حتما ·

## انظرى الى الجانب المشرق

تنشأ الفتاة على فكرة أن النجاح فى عالم المال من نصيب الرجال فقط ، وتلك حقيقة واقعة ، لكنها لايجب أن تحجب عنك الصور المشرقة التى أصبحت تخطف الأبصار لسيدات حققن نجاحات عظيمة فى ذلك العالم ·

واليك مثال كارين جونسون خبيرة الاقتصاد المنزلى بشركة ايلسبرى التى التحقت بعملها فى هذه الشركة عام ١٩٦٢ ، وكان هدفها ان تصل الى منصب مديرة قطاع « مطابخ الاختبار الباردة » · وفى المقال الذى نشر عنها فى مجلة ووركينج ومان فى عدد مايو ١٩٨٩ تحت عنوان « صورة من قريب » رسم الكاتب بقلمه مسيرة نجاح كارين حتى وصلت الى منصب نائب رئيس شركة بوردون ، وأصبحت عضوا فى مجلس ادارة الـ GAD التى تضم صفوة رجال الادارة والأعمال ، لقد وصلت كارين الى قمة النجاح لأنها أحسنت اعداد نفسها له ، فحصلت على درجات علمية فى جميع فروع الغذاء من نظم غذائية وطرق تغذية ، بالاضافة الى دبلوما تخصصية حصلت عليها من جامعة لوكوردون بلو فى باريس ، ثم كانت الخطوة التالية أن تراقب عن كثب أداء الكبار من أصحاب الخبرة فى الشركة وكلهم من الرجال طبعا ، ثم أقدمت على

المجازفة باستخدام نفس هذه المهارات التى تعلمتها · تقول فى احــدى فقرات المقال : « لقد تعلمت أن أصوغ ما أريد أن أقوله فى عبارات دقيقة واضحة المعالم حتى يسهل تنفيذه بكل دقة » ·

تعلمت كارين أن تتبع اسلوب النقد البناء بدلا من محاولة ارضاء الجميع ، ولم تشغل بالها كثيرا برأى الآخرين فيها · بل لقد وصل الأمر بها أن اضطرت للمجازفة بفصل احدى صديقاتها من العمل تماما لاهمالها فى العمل ·· تقول : « لقد فقدتها كصديقة الى الأبد ، لكن المرأة اذا أرادت أن ترتقى سلم النجاح فى العمل ، فقد تضطر أحيانا الى ان تسبب الاحباط وتثير الاستياء بل والغضب احيانا فى نفوس الآخرين » ·

اما صديقتنا ( تانيا ) فلم تتسلح بالعلم كما فعلت كارين ، لكنها رغم ذلك شقت لنفسها طريقا بالارادة والمثابرة ، حتى نجحت وتربعت على القمة فى عالم العقارات · لقد كانت تانيا زوجة وأما لخمسة أولاد ، لكن زوجها هجر البيت فجأة ، وتركها لتواجه الحياة بكل قسوتها وحيدة بلا سند ولا مورد ، ولا حتى اية مؤهلات تعمل بها لتعول هذا العدد الكبير من الأطفال · ولم تجد امامها الا أن تبدأ فى بيع الأشياء الصغيرة البسيطة مثل الادوات المنزلية والتحف الصغيرة ، وظلت تكافح رغم ضآلة الدخل الذى كانت تحصل عليه ، حتى أتى يوم كانت تستمع فيه الى حديث واحد من أكبر سماسرة العقارات ، وكان يقدم عرضا لأنجح وأمهر اساليب البيع · وما أن انتهى من حديثه حتى اقتربت منه وقالت له : « كم اتمنى أن أصبح مثلك ·· أريد أن أتعلــم منك فنون البيــع » ، ثم حكت له عن ظروفها وتجارتها الصغيرة ، فوجه لها الدعوة كى تنضم لفريق البيــع الخاص به ، حيث علمها مهارات لا تقدر بثمن · ثم ما لبثت أن استقلت عنه ، وانطلقت باسمها فى عالم العقارات حتى اصبحت من اصــحاب البلايين ، ولم يشــغلها نجاحها عن حياتها الخاصــة ، بل لقد تزوجت من جديد وانجبت ثلاثة أطفال آخرين ، ولم تتوقف مسيرة نجاحهــا حتى الآن ·

ترى ·· هل كان من الممكن ان تصل كارين او تانيا الى النجاح الساحق فى دنيا المــال والأعمال لو استسلمت للخوف والقلق او شــل حركتها الاحساس بالعجز عن اتخاذ القرار او حل المشاكل ، او الشعور بانعدام القيمة او الزيف ؟ مستحيل ! انهما دليل حى على انك لو اردت

أن تنجحى فعلا فان الفرصة سانحة أمامك رغم كل المعوقـــات · ولك الخيار : اما أن تقعى رهينة للقلق أو أن تفعلى »سيئا وتثبتى قدراتك ·

## استخدمى أداة المهارة الأولى للقضاء على القلـــق بشـــأن المـال

ان أول خطوة يجب عليك القيـام بها ، هى أن تجلسى فى هدوء وتدونى فى كراستك كل مايقلقك من الناحية المادية ـ قد تكون مثلا من بين هذه المسائل عدم توافر المال الكافى لدفع الأقساط ، أو لادخار نفقـــات الجامعة للأولاد ، أو لتكوين مبلغ ما للزمن عندمـــا تصـــلين الى سن التقاعد · أو قد يكون القلق بسبب البطالة وعدم وجود مصدر للدخل ·· أيا كانت مشاكلك ·· اكتبيها !

والآن استدعى أداة المهارة الأولى : فتشى عن السبب الحقيقى وراء القلق حتى تصلى الى التشخيص الدقيق للمشكلة ، واكتبيه كالآتى :

« اننى أنفق أكثر من دخلى » مثلا ، أو « لقد كلفتنا الأزمة الصحية التى مرت بنا الكثير » ، وهكذا · ثم قومى بعمل مقارنة بين دخلـــك ومستوى الانفاق حتى تضعى يدك على حقيقة هذا القلق : هل له أساس واقعى أم لا ؟ ثم اسألى نفسك هل كتبت كل شىء فعلا ؟ ·· ان الأداة الأولى سوف تعينك على اكتشاف ما قد يكون خافيا داخل نفسك ويمنعك من كتابة الأرقام الحقيقية ، فقد يكون لديك شعور خفى بعدم الأمان أو الدونية يدفعك الى الاسراف فى جوانب غير محسوبة فى الميزانيـــة · واسألى نفسك : هل أنا فى حاجة فعلا لســيارة جديدة الآن ، أم أننى اريدها دليلا فقط لكى أثبت نجاحى أمام الآخرين بـــدلا من أن اثبت لهـم اننى افخر بذاتى لأننى انسانة وتستحق النجاح !؟ » ·

ولكى تطمئنى الى أن النقائص الثلاث لا تؤثر على عادات الانفاق الخاصة بك افتحى صفحة جديدة فى كراستك وقسميها طوليا الى اربعة أعمدة تمثل الطـــرق الأربعة نحو القلق ، كالآتـى : الطـريق النفس ـ مجتمعى ، الطريق الغريزى ، الطريق المجتمعى ، الطريق الفسيولوجى ، ثم اسألى نفسك هل ينطبق أى منها على حالتك ؟ ·· اكتبى تحت العنوان الأول اذا كنت ترين أن شعورك بذلتك يؤثر على مقدار ما تنفقينه فى بنود غير محسوبة · هل تسرفين فى شراء الملابس مثلا ، أم السيارات ، أم

أدوات التجميل لتعويض نقص ما ترينه فى نفسك ، وتعتقدين ان شراء تلك الأشياء يرفع معنوياتك ؟ هـــل تعتقدين فى قرارة نفسك أن مشاكلك المادية لن تحل الا اذا تولاها احد الرجال فى الأسرة ؟

تحت عنوان الطريق الغريزى اسالى نفسك : هل تدفعك الرغبة فى رعاية الآخرين نحو الانفاق بحماقة كى تبرهنى لهم على حبك واهتمامك ؟ ثم تقضين الليالى ساهرة تفكرين كيف تسـددين ما اسـتحق عليك من الفواتير ؟

وتحت عنوان الطريق المجتمعى اسالى نفسك : هل تضطرين لدفع مبلغ كبير لمن تعتنى بمنزلك اثناء النهار مما يرهقك ماديا ؟ أم هل تحتل المهام المنزلية جزءا كبيرا من يومك فلا يتبقى لديك الوقت الكافى لأداء عملك مما يؤثر على دخلك ؟ قد تبدو هذه المشكلات بلا حل ، لكن لا تترددى واكتبيها واشحذى ذهنك واستجمعى افكارا وحلولا لها · افعلى مثلما فعلت « جنيجر » مثلا التى قررت أن تكون اكثر حسما وتقتحم مجالات عمل جديدة فوجدت حلا لمشكلتها وحين عثرت على عمـــل بمرتب اكبر استطاعت أن تدفع لمديرة المنزل دون ارهاق لميزانيتها ، بل انهـــا بهذه الطريقة استطاعت العناية بالمنزل اكثر واكثر ·

أما العنوان الفسيولوجى فاكتبى تحته الأسئلة الآتية : هل تؤثـر التقلبات فى الهرمونات على سلوكك فتجعلك عصبية وسريعة الانفعال ؟ هل تتخذين قرارات غير صائبة حول الانفاق عندما تكونين فى الأسبوع السابق على الدورة الشهرية ؟ اذا صح هذا فعليك أن تكونى حاسمة مع نفسك فى البحث عن علاج لهذه المشكلة بأن تضـــعى جـــدولا للمواعيد المناسبة لاتخاذ القرارات المالية الهامة حين تكون صحتك على مايرام ·

ان الوقوع فى دوامة القلق خوفا من الفشل فى العمل يكون ستارا فى بعض الاحيان يخفى وراءه السبب الحقيقى وهو الخوف من النجاح !! فانت فى الواقع تريدين أن تتسم تصرفاتك المادية بالحكمة ، لكن عقلك الباطن يقول لك انك انسانة غير كفء ولاتستحق النجاح ، فتكون النتيجة ان تدمرى نفسك تحت وطأة الندم والأسى · وقد يكون الخطأ فى انــك تقيمين نفسك فقط بناء على قدر نجاحك المادى ·· هذه امور ترجع فى **أصلها الى مدى اعتزازك بنفسك ·**

عندما تنتهين من هذه الخطوة تكونين قد وضعت يدك على الأسباب الحقيقية وراء قلقك · اكتبى هذه الأسباب كلها ثم ابحثى عن قصة القلق منذ بدايتها : هل السبب هو الطفولة المعذبة ، مثل طفولة بوب التى شعر فيها بالنقص بسبب قدمه العاجزة ، أو جين التى كانت لا ترى فى نفسها الا الطفلة التى تملأ آثار الجروح والحروق جسدها ووجهها ؟ استخدمى أسلوب « وماذا يهم » كى تغوصى اكثر وراء أصل المشكلة ·

اذا استخدمت أداة المهارة الأولى ومع ذلك ما زلت تعتقدين أن مخاوفك لا سبب لها غير نقص المال فعلا ، فقد لايكون لديك بالفعل أى مذكرات خفية ، عندئذ اكتبى التشخيص : « ان مشكلتى هى أننى أمر بضائقة مالية عابرة » ·

## مع أداة المهارة الثانية

## وطريقة « ١٢ » !

أنت الآن مستعدة لاستخدام أداة المهارة الثانية : اعرفى خياراتك ـ خذى ثلاث صفحات فى كراستك وضعى للأولى عنوانا : استبدلى ، والثانية : ابتعدى عن ، والثالثة : اقبلى · ثم اشحذى ذهنك واستجمعى طرقا ووسائل للعمل من أجل معالجة هذا القلق الذى تم تشخيصه · اكتبى كل شىء مهما كان تافها أو مضحكا ، فاذا تعذر عليك التفكير فى حلول فعالة ، ابحثى عن انسانة ايجابية تفكر بشكل عملى لمساعدتك ، وابتعدى عن رفاق القلق تماما ·

ان الجزئية الأولى من هذا الأسلوب « استبدلى » تقدم لك حلولا مثل الخروج الى العمل لو كنت لا تعملين ، أو الحصول على عمل اضافى أو اكتساب مزيد من المهارات لزيادة الدخل ، أو وضع أهداف اكثر واقعية للميزانية · لقد اختارت صديقتنا ايرين الحل المناسب لمشكلتها المادية بأن ضغطت الانفاق ، فقررت القيام بتنظيف الشقة بنفسها بدلا من الاستعانة بشخص آخر ، ثم التحقت بعمل اضافى أيضا · يمكنك أيضا اللجوء الى مستشار مالى ، أو أحد موظفى البنك الذى تتعاملين معه كى يساعدك فى وضع ميزانية منضبطة · وقد تلتحقين باحدى دورات تعليم اعداد الميزانية ، أو التدريب على مواجهة الأزمات بشكل حاسم ·

أما فى الصفحة الثانية وهى بعنوان « ابتعدى عن » فاكتبى :

« سوف أتعلم كيف أكون حريصة فى الانفاق ، سأجمع كوبونات التخفيض وانتظر موسم الأكازيون . وأستمع الى محاضرات فى فن تنسيق الملابس حتى لا أضطر الى شراء خمسة أو ستة ازواج من الأحذية فى الموسم الواحد !! » .

تأملى عاداتك الشرائية وفكرى .. هل تستخدمين بطاقات الائتمان كضمادات لجراحك العاطفية ؟ هل تندفعين كلما جرح شعورك أحد . أو حين تشعرين بالوحدة والحزن الى السوق لشراء ما لا تحتاجينه ، فقط لكى تريحى نفسك من الألم النفسى والعاطفى ؟؟ .. تخلصى فورا من بطاقات الائتمان ، وسددى ديونك ثم اتبعى أسلوب صرف الذهن الى اتجاه آخر ، واستبدلى بتلك العادات السيئة هواية أخرى تشبعك ، قومى بمساعدة الآخرين وتقديم الخدمات لهم حتى تشعرى بالرضا عن نفسك ، وتعلمى أن ترفضى التفكير السلبى .

فى صفحة « اقبلى » .. انتقى من بين الأدوات والسلوكيات التى تساعد على الشفاء ما ترينه مناسبا لك .. واكتبى : « صحيح أننى لا أدرى من أين آتى بالمال لكى أسدد الفواتير ، لكننى أعرف أننى اذا تخليت عن أحلامى غير الواقعية وتوقفت عن تعذيب نفسى باللوم وتخيل الكوارث فسوف يتلاشى القلق والخوف من حياتى ، وسأتعلم أن أدع الأمور تسير بسلاسة وأترك المشاكل تمر » .

بعد أن تستخدمى كل الحلول المتاحة أمامك خذى عهدا على نفسك أن تقومى بتنفيذ ثلاثة من الحلول المقترحة على الأقل .

## ضعى تصورا للأهداف المادية

## مع أداة المهارة الثالثة

مع أداة المهارة الثالثة سوف تستفيدين من طاقة عقلك الباطن على التخيل . ضعى تصورا لسجل الأهداف حيث توضحين هدفك بأسلوب ايجابى وفى الزمن المضارع .. اكتبى مثلا : « أنا أعرف كيف أتصرف فى أمور المال » . أو « ان راتبى كبير ويغطى جميع احتياجاتى » . أما الخطوة التالية فهى أن تضعى تصورا للهدف وهو يتحقق ، وتؤكدى ذلك التصور ببعض العبارات الايجابية . قد تتصورين نفسك مثلا وقد اكتظت حقيبتك بالنقود فئة ١٠٠ دولار حتى تساقطت منها ، وكى تبرأ نفسك من ادمان الشراء تخيلى متجرك المفضل وقد رسمت عليه علامة ×

كبيرة حمراء ، ثم أكدى لنفسك أن لديك من المال الوفير ما يكفيك ويزيد ٠ واستخدمى أسلوب الايحاء كالآتى : « سوف أرتدى أفخر ثيابى وأقنع نفسى أننى لا أعانى من أية مشكلة مالية » ٠ و « سنـــأشغل نفسى فى هوايات أكثر افادة حتى أبتعد عن الانفاق » ٠ اتركى فراغا بعد كل فقرة حتى يسهل عليك المراجعة بعد تنفيذها ، ثم أعيدى برمجة عقلك الباطن عن طريق تصورات جديدة فى كل يوم وكلما أحسنت اكتبى من العبارات مايشجعك على المضى فى طريقك ٠

عندما تولدت داخل بوب الرغبة القوية فى أن يغير نفسه من السلبية الى الايجابية حتى يستطيع بارادته القوية أن يتغلب على عقـــدته بـدأ فى قراءة كتاب : « فكر لتصبح غنيا » للكاتب تايليون هيـــل فوجد فيه الحقيقة التى غيرت مجرى حياته : « ما استطاع العقل ادراكه وتصديقه استطاع تحقيقه » ، لقد استطاع بوب بفضل هذه الحقيقة أن يصبح أكثر ثقة فى نفسه وأكثر ايجابية ، ونجح فعـــلا فى التخلص من عقدته الى الأبد ٠ ورغم خوفه من مواجهـــة الجمهور فى بداية احترافه القـــاء المحاضرات العامة ، الا أنه نجح فى اعادة برمجة عقله الباطـن كـى يستقر فى وجدانه انه غير خائف من المواجهة ، كما أنه سعيد بالمقابـل المادى الذى سوف يتلقاه بعد القاء محاضراته ٠ فوضع لنفسه هدفا جديداً هو أن يتعلم مهارات الخطابة ومواجهة الجمهور فى مدرسة توســـت ماسترز ، ثم أخذ يتصور نفسه وهو يلقى كلمته وسط ترحيب المستمعين ، وأخذ يعمل بجد واجتهاد محققا أهدافه واحدا واحدا حتى وصل بالارادة والتصميم الى ما كان يتمنى ، وذلك بفضل اقناعه لعقله الباطن بأنه قادر على التفوق فى عمله حتى لو كان فى مجال جديد تماما عليه ٠

من الملاحظ أن كثيرات من النساء اللواتى يردن تحقيق الأمـــان المادى لأنفسهن يدعن الفرصة لنقص الاعتزاز بالنفس ليدمر كل الجهود فى هذا الصدد ٠ فكل واحدة منهن كانت تشعر فى قرارة نفسها بأنهـا « لا تستحق » أن تحقق الثراء المنشود ٠

من بين تلك النماذج احدى الزميلات – وليكن اسمها لويز – التى تلقت عرضا من احدى الشركات الكبرى لتنظيم دورات تدريبية لمـــدة شهر واحد فى مقابل ثلاثين ألف دولار ٠ فى بادىء الأمر شعرت لويـز بفرحة غامرة ، اذ لم يسبق لها أبدا الحصول على هذا المبلغ الضخم فى شهر واحد ٠ وفعلا نجحت فى مهمتها وقبضت الثروة ثم عادت الى

البيت ·· ولم تخرج لأى عمل آخر طوال ستة أشهر !! هل تعرفين لماذا ؟ استمعى الى تبريرها : « لم أصدق أننى أستحق الحصول على ثلاثين الف دولار فى شهر واحد فقط ، فالناس لاترانى على حقيقتى ·· أنا انسانة مزيفة لا يمكن أن تنجح ·· واجتاجتنى الكوابيس بسبب ذلك المال ، وأصبحت حياتى جحيما · كنت أرى فى المنام مدير الشركة وهو يعنفنى ويصرخ فى وجهى بأن عملى كان دون المستوى ولا أستحق ذلك المبلغ ثم يمد يده فيخطفه من يدى ! وسيطر القلق على تماما حتى أصبحت أرى شبح الفشل يطاردنى لدرجة اقعدتنى عن الخروج للعمل طوال ذلك الوقت » ·

لقد أنكرت لويز على نفسها النجاح الذى تستحقه ، لجرد أنها لا تؤمن بقدراتها وبقيمة ذاتها ، لذا فهى فى أشد الحاجة الى أن تضع أمام عينيها هدفا واحدا هو أن ترفع من قيمة ذاتها بأن تؤكد لنفسها أن الشركة لم تدفع لها كل هذا المبلغ الضخم الا لأنها فعلا قادرة على القيام بما أوكلوه اليها خير قيام ، ولأنها موهوبة فى مجال تخصصها وذات خبرة كبيرة · عليها أن تتصور نفسها واقفة أمام الجماهير التى تستقبلها بكل حفاوة واعجاب ·

ان الفيصل الحقيقى فى نجاح أى انسان فى الوصول الى أهدافه هو مدى تصميمه وتمسكه بطموحاته الايجابية · لذا فعليك عند تخطيط ورقة الأهداف الخاصة بالنجاح المادى أن تغدقى على نفسك بالأحلام العظيمة ، وحين تتحقق هذه الأحلام قدمى لنفسك التهنئة بكل حرارة ، ثم انتقلى الى انجازات أكبر وأكبر ·

## الى أى مدى تستطيعين

## المجازفة ؟

ان أداة المهارة الرابعة تؤهلك للمجازفة بالتحرك الفعلى نحو الهدف · راجعى أولا الحلول التى وصلت اليها عند تطبيق طريقة ( ١٢ ) على المشاكل المالية ، وابحثى ما الأهداف التى قررت استبدالها ، أو الابتعاد عنها ، أو تقبلها ؟ ·· ثم ما الخطوات العملية التى قررت اتخاذها عند تصور الأهداف ؟ ·· سوف تساعدك الأداة الرابعة فى كل ذلك ·

لقد كانت احدى صديقاتنا تعانى من زوجها الذى لايعرف للمال حسابا و لايقدر المسئولية ، فقررت أن تواجه نقص الثقة بالنفس الذى كان يسيطر عليها وقررت أيضا ألا تصبح عضوا خاملا فى الأسرة · فتعلمت كيف تدير شئونها المالية بنفسها ، وواجهت زوجها برفضها اسرافه الشديد · لقد وصلت اله هدفها عن طريق حضور بعض المحاضرات للتدريب على الحسم فى السلوك ، وعلى الاقتصاد المنزلى · وبعد أن أدركت انها قد أصبحت على مستوى المسئولية واجهت زوجها قائلة : « أنا لا اريدك أن تتولى ادارة ميزانية البيت ، بل أريد أن أشارك فى صنع القرار فيما يختص بأمورنا المالية » · وفعلا نجحت فى اقناعه ، وهكذا تضاءلت همومها ومخاوفها منذ أقدمت على المجازفة ·

## اصرفى ذهنك عن القلق على المال

ذهبت « انجا » لزيارة أختها فى ولاية أخرى ، ولما عادت كان القلق يمزقها ·· فلما سألناها عن السبب قالت : « ان أختى تعيش فى قصر فخم كبير ، ولديها من الخدم من يحمل عنها عناء أعمال البيت ، وتنفق من المال بلا حساب على أولادها وبيتها ، لكم تمنيت أن أحقق ذلك الثراء طول عمرى ·· لكن خاب ظنى ! » ·

لم يكن دخل انجا وزوجها ضئيلا ، لكنه لم يكن أيضا من الكبر بحيث يحقق لهما ذلك المستوى الذى تعيش فيه أختها ، لذا كان أولى بها أن تتنازل عن أحلام الثراء التى كانت تراودها قبل أن تصل الى هذه الحالة من الغيظ والضيق بحياتها المتواضعة · لكنها بعد أن فهمت حقيقة المشكلة بوعي قالت : « لقد كانت مشكلتى أننى كنت أنظر لما فى يد غيرى ،·ولم أنظر أبدا لما فى يدى أنا لأحمد الله عليه !! » ·

اذا زاد قلقك بسبب قلة الدخل حتى أصبح مزعجا فلا تيأسى ، فما زالت لديك القدرة على أن تصنعى شيئا حيال هذه الأزمة · يمكنك مثلا البحث عن عمل اضافى ، أو تغيير عملك تماما ، أما اذا كان دخل زوجك ضئيلا ويرفض تحسين حاله فهذه اذن من المشاكل التى يجب أن تدعيها تمر فلا عمل لك حيالها ، ذكرى نفسك بالنعم التى تتمتعين بها وعيشى اللحظة الحاضرة فقط ، واصرفى ذهنك الى مجالات ابداع أخرى تزيد من دخلك ·

واذا أعيتك الحيل للتخلص من الهموم المالية فحاولى قلب سيناريو القلق الى مشهد هزلى خيالى ·· تخيلى مثلا كل الفواتير المتأخرة عليك وهى مكدسة داخل بالونة ضخمة وردية اللون ثم اتركى البالونة تطيـــر وترتفع بعيدا بعيدا ، بينما تؤكدين لنفسك أن الله سوف يعينك قريبا على حل مشاكلك المادية طالما أنك تبذلين جهدا فى هذا السبيل ·

## لماذا تقلق المرأة بسبب العمل والوظيفة

ينصب قلق المرأة فى مجال العمل على النقاط الآتية :

١ ـ ألا تستطيع تثبيت أقدامها فى عملها ·

٢ ـ أن توصف « بالمسترجلة » اذا كانت حاســـمة فى معاملاتها وسلوكها فى العمل ·

٣ ـ أن يتم تخطيها فى الترقية اذا اظهرت السلبية وعدم الحسم ·

٤ ـ عدم حصولها على التدريب والاعداد الكافى الذى يتلقـــاه الرجل طوال عمره كى يكون قادرا على حل مشاكل العمل ·

تقول لينى : « لقد أصبحت المســـئولة الوحيدة عن أطفالـــى بعد الطلاق ، لذلك يستحيل على أن اسافر فجأة اذا اقتضى عملى ذلك ، بل يجب أن أقوم باستعدادات مكثفة قبل ذلك · أما اذا مرض أحد أطفالى وطلبت اجازة لأرعاه فان الشركة توقع على جزاءات لأن لائحتها لا تأخذ مسئولياتنا نحو الأبناء فى الاعتبار · لذا فأنا واثقة من أننى لن أحصل أبدا على الترقية التى أستحقها ، مما يثير حنقى وغيظى ، ويضاعف من قلقى أيضا لأننى احتاج للعلاوة من أجل أطفالى ونفقاتهم المتزايدة » ·

أما سنثيا فكانت تعانى من عدم القدرة على الدخول فى منافسة مع الرجل ، وتقول : « ان الصبى يتعلـم كيف يتنافس مع زميله فى لعبـــة رياضية مثلا ، فينشأ ، وقد تعلـم كيف يواجه زميلـه فى العمـل بعيوبه واخطائه ، ومع ذلك يذهبان الى ملعب الجولف معا وتظل علاقتهما جيدة وكأن شيئا لم يكن · أما انا فلا أستطيع أن أفعل هذا ·· فأنا أخشى أن يكرهنى الناس اذا وجهت اليهم نقدا ما » ·

استخدمى أداة المهارة الاولى وفكرى فى السبب الحقيقى وراء قلقك بشأن العمل ‥ هل السبب فيك انت أم فى المجتمع من حولك ٠ اكتبى كل شيء على الورق حتى تتضح الصورة امامك ٠

## بعض الأفكار للتخلص من القلق بشأن العمل

استخدمى أداة المهارة الثانية واسألى نفسك أى الأمور الخاصة بك أو بمجتمعك يمكنك تطبيق طريقة « ١٣ » معها وذلك كى تخرجى من دوامة القلق ٠

لقد نجحت « دالاسيت الين تيرى » فى استخدام أسلوب «استبدلى» اول أساليب طريقة « ١٣ » ، واستطاعت أن تصبح أكثر حسما فى تعاملاتها ، الأمر الذى كانت أحوج ماتكون اليه ، فقد تزوجت منذ ١٤ عاما وعاشت حياة رغدة نعمت فيها بالثروة والجاه ، فاقتنت قصرا ضخما فى هيلاند بارك ، وسيارة مرسيدس على أحدث طراز ٠

لكن فجأة وبلا سابق انذار عصفت احدى الأزمات العاتية بحياتها الأسطورية ، فباعت أثاث بيتها الكبير ، وسيارتها ، ومجوهراتها ، وحتى ملابسها ، وانتقلت مع أطفالها للعيش فى شقة متواضعة جدا ذات غرفة واحدة ، حتى انها كانت تضطر للذهاب للمغسلة العامة كلما أرادت غسل ملابسها هى وأطفالها ٠ واستمر بها الحال من سيىء الى أسوأ حتى أفلست تماما ، وكان لابد لها من وقفة مع النفس تقدر فيها الموقف وتدرس الخيارات والبدائل ، فاما أن تدفن رأسها فى الرمل ، أو أن تبحث عن مجال عمل جديد تبدأ فيه من الصفر ٠ واختارت الين الحل الثانى ، وبدأت التنفيذ على الفور ، فالتحقت لفترة قصيرة باحدى شركات السياحة بينما تلقت دروسا فى سمسرة العقارات ، ولم يكن الطريق أمامها سهلا ممهدا ، بل كان شاقا عسيرا ، عانت فيه الكثير ٠ لكن الله كلل جهودها بالنجاح ، واستطاعت تأسيس شركة خاصة بها لبيع العقارات ، واختارت أن تتخصص فى بيع وشراء المنازل الضخمة فى نفس الحى الراقى الذى طالما كانت من سكانه فى الماضى ٠

لقد تعلمت الين أن المحن القاسية ماهى الا تحديات على الطريق ، وقد تتحول بالارادة والعزيمة الى فرص ثمينة للتطوير والانطلاق من جديد ‥ تقول : « اذا لم تكونى راضية عن ظروف حياتك غيرى نفسك

وسوف تتغير ظروفك تبعا لك ، فالدودة يجب أن تتحول الى فراشة أولا كى تتمكن من الطيران ! » ٠

ان تعلم المهارات الجديدة من أنجح الطرق للتخلص من القلق بشأن العمل ٠ هذه هى المحصلة التى خرجت بها « لوسيل » من دراستها « لادارة الوقت » ، فهى تقوم بتسجيل مواعيدها الشخصية ، والخاصة بالعمل ، وأنشطة وقت الفراغ ، كل ذلك فى أجندة خاصة تحملها فى حقيبة يدها أينما ذهبت ٠ والى جانب المواعيد الهامة تقوم لوسيل بتسجيل النفقات والنثريات ، وتقوم بتدوين كل ايصالات يمكن استقطاعها من ضريبة الدخل فى الأجندة ، وهكذا فى آخر العام تستطيع حساب ضريبة الدخل السنوية فى ليال معدودة ٠

فى عدد يونية ١٩٨٩ من مجلة كوزموبوليتان كتبت باربرا كوتليكوف رئيسة شركة نينا ريتش بأمريكا تنصح كل امرأة قائلة : « ابتعدى عن فخ القلق ولا تفكرى فى المناصب والترقيات ٠ فان أسرع الطرق نحو النجاح هو أن تنجزى مهامك اليومية بذكاء ودقة ٠ ركزى كل طاقتك وذكائك وموهبتك على المشروع الذى تقومين به وسوف تجنين ثمار تعبك ، فاذا لم يقدر رؤساؤك ذلك الجهد ، فاجمعى قدراتك وكفاءتك واذهبى الى من يقدرونك بشكل أفضل ويعرفون قيمتك » ٠

وقد يكون تقبل الحل الوحيد المتاح أمامك هو طريق الوصول الى راحة البال والهدوء النفسى ٠ فاذا كان لديك أطفال بينما تطمحين الى أن تصلى الى احدى القمم الادارية فأنت اذن فى حاجة الى اعادة النظر فى الموقف كله بشكل واقعى ! ٠٠ فمن المستحيل على أية امرأة أن تواصل العمل الشاق الذى يتطلبه ذلك الطموح ـ أى من ٧٠ : ٨٠ ساعة اسبوعيا ـ مالم يكن لديها من يعتنى بأطفالها ٠ ان الحل الوحيد الذى يقدمه لك المجتمع الآن هو أن تقررى مقدما أى الطريقين يلائمك : أما أن تختارى أن تكرسى حياتك كلها للعمل فتتقدمين بسرعة وتفتح لك أبواب النجاح والترقى على مصاريعها ولكن مع التضحية بفكرة الأسرة تماما ٠ أو أن تكونى أما وتبحثين عن عمل أقل طموحا يتميز بمرونة مواعيده ٠ هل ترين فى ذلك الاختيار الاجبارى ظلما لك ؟ ٠٠ نعم نحن معك فى ذلك لكن من الآن وحتى يتغير بناء المجتمع من حولنا ستظل بعض الحلول المتاحة تتحكم فى حجم آمالك وطموحاتك ٠٠ واذا شعرت فى داخلك برغبة قوية فى أن يكون لك دور مؤثر فى تغيير مجتمعك فاشتركى فى أحد

الأنشطة السياسية أو الاجتماعية التى من شأنها أن ترفع من وعى المسئولين الذين بيدهم تغيير المجتمع ٠

## ضعى تصورا لأهدافك فى عملك

بعد أن يستقر اختيارك على الحلول التى تناسبك قومى بتدوينها فى كراستك ، ثم ضعى تصوراتك وأكديها ببعض العبارات حتى تلزمى عقلك الباطن بتنفيذ خطة العمل التى وضعتها ٠٠ تخيلى نفسك مثلا وقد حصلت على الترقية التى كنت تحلمين بها ، بينما التف حولك الزملاء مهنئين ٠

اذا تأكد لديك أن نقص الثقة بالنفس هو السبب الحقيقى وراء قلقك بشأن العمل مما يدفعك الى التسويف والتأجيل فاكتبى بعض العبارات الواثقة مثل : « لا بأس فى أن أعد تقريرا يقل عن الممتاز بقليل » ٠

أما اذا كانت مشكلتك هى سرعة الانفعال والتأثر فتصورى نفسك تتعاملين بكل ثقة مع الموقف والناس من حولك فى العمل ٠ وأكدى لنفسك : « اننى قادرة تماما على القيام بواجبى بكل اقتدار ، وبرؤية متجددة دوما » ، و « أنا هادئة وواثقة على الدوام » ٠ حاولى الاسترخاء والوصول الى حالة « ألفا » أى الى قمة الصفاء الروحى مرتين على الأقل يوميا ، وسارعى الى تصوراتك الهادئة كلما شعرت أن الانفعال سيغلبك ٠٠ عندئذ سوف يعود اليك هدوؤك ٠

## المجازفة توأم النجاح فى العمل

ان أداة المهارة الرابعة التى تشجعك على المجازفة فى عملك تؤكد انك تزيدين من فرص نجاحك ، ففى عدد مايو عام ٨٩ من مجلة ( ووركينج وومان ) أشار أحد التقارير أن فرص العمل فى شركات التكنولوجيا المتقدمة متاحة أمام المرأة أكثر من الرجل لقدرتها الهائلة على الاحتمال والاقدام على المجازفة ، الى جانب العديد من المهارات اللازمة لهذا العمل ٠ ونقل التقرير عن كارين براون المدير العام والنائب الأول لرئيس ( الوسترن ديجيتال كوربوريشن ) قولها : « ان هذه الصناعة متحررة من اسار نظرية تفوق الرجل ، فلقد مات أصحاب هذه

النظرية العتيقة ، والأمر لايحتاج الى وقت طويل كى يحقق الانسان نجاحا طالما عقد العزم على ذلك ، وكذا الحال اذا ارتضى الفشل » .

ان المجازفة بالقيام بعمل ما قد يتضمن اتخاذ قرار بالابتعاد عن العمل بالشركات التى تهمين عليها النظرية البالية التى تؤمن بتفوق الرجل ، والاتجاه الى عمل آخر كالمقاولات مثلا · وهذا ما فعلته جين وكثيرات غيرها ، والفرص عديدة والباب مفتوح على مصراعيه · فلقد قفز عدد الشركات المملوكة للنساء فى الثمانينيات من ٧٠٠ر٠٠٠ الى ٣ ملايين شركة ، وتشير الدراسات الحكومية الى أنه فى عام ٢٠٠٠ سوف يكون بالولايات المتحدة وحدها ٣٠ مليون شركة تمتلك النساء نصفها ! وحين تصبحين على القمة فهذه فرصتك لتحطمى السقف الزجاجى الوهمى ، وتقتحمى مجال الترقية والتميز ·

لكن جين تقول لك : حذار ، فالمجازفة أحيانا تفرض عليك أن تعودى خطوة الى الوراء قبل الانطلاق للأمام ، ففى خلال الشهور الأولى لعملها كانت تبيع شرائط تسجيل لأحد المتحدثين المحترفين ، ولم يكن ذلك مربحا على الاطلاق ، بل لقد هبط دخلها من ٢٠٠٠ دولار الى ٢٠٠ فقط فى الشهر الواحد ، هنا قررت جين دخول عالم الخطابة وتحكى قائلة : « كنت فى البداية أتصل يوميا بخمسين هيئة وجمعية لأبحث عن فرصة عمل لالقاء المحاضرات العامة ، فكنت لا أجد استجابة الا من خمسة أشخاص فقط ، فيطلبون منى ارسال بياناتى الشخصية وسابقة الخبرة · كنت أحيانا بعد أن أقوم بالاعداد النهائى للكلمة التى أنوى القاءها أفاجأ بأنها قد ألغيت تماما بلا سابق انذار · كنت حيانا مستعدة للرضا بأى مقابل لقاء التحدث الى أى مستمعين من أى نوع ، فلقد كان يتحتم على أن أزيد من دخلى بأى شكل · طوال تلك الفترة توقفت عن شراء أية ملابس جديدة ، كنت أعمل ساعات طويلة أدرس فيها وأقرأ كل ما يقع تحت يدى ، ولم تكن تلك التضحيات ذات شأن فى نظرى ، فقد كان طموحى وتصميمى على الوصول الى هدفى يهون على كل المشقات » ·

لقد اتبعت جين نصيحة جوزيف كامبل عالم الأجناس البشرية التى ساقها فى كتابه « قوة الأسطورة » فاستغلت كل مواهبها الاستغلال الأمثل وحققت النجاح الذى كانت تصبو اليه ·

أما المجازفة باتباع السلوك الحاسم فى العمل فقد تتطلب منك أن تتعلمى أولا كيف تتواصلى مع الآخرين وتغيرى من ردود أفعالك تجاه

بعض المواقف ، فقد حكت لنا مادلين هرفي وهى احدى سيدات الاعمال فى دالاس أنها قد نشأت منذ الصغر على أن المرأة تستطيع القيام بأى عمل يقوم به الرجل ، وأن لا فرق بينهما فى القدرات والمهارات · ولما اضطرت بعد الطلاق الى أن تتولى شئون أطفالها بمفردها ، كانت تجاهد من أجل الحصول على حقها واثبات قدراتها فى العمل ، واكتشفت أن المجتمع هو المتسبب الأول فى تكبيل المرأة وتحجيم قدراتها على الانطلاق والعمل بجوار الرجل · وأدركت أن المرأة ليست بالضرورة مسئولة عن تلك النظرة ·

ولما بلغت مادلين الثلاثين قررت أن تتقدم للحصول على درجة الماجستير ، فساقتها الصدفة لاكتشاف مشكلة جديدة اسمها التفرقة بين الجنسين · وتحكى قائلة : « لقد كنت السيدة الوحيدة فى الفصل ، وكان زملائى لايكفون عن مضايقتى والتهوين من شأنى ، كانوا يتهموننى بالغباء كلما قمت لأسأل سؤالا مما سبب لى تعاسة كبيرة ، وأوصلنى الى شبه قرار بأن أنسحب واترك الدراسة » · لكن والدتها بكل حنكة السنين ابتسمت قائلة : « لا تدعى هؤلاء التافهين يهزمونك » · وفعلا ذهبت مادلين فى اليوم التالى الى الكلية وكلها تصميم على أن تنفذ نصيحة الأم · وبادرها أحد الزملاء مازحا : « كيف حالك اليوم ياذات الرأس الفارغ » فزجرته قائلة : « أنا لا أقبل هذا الأسلوب غير المهذب » · فتراجع الرجل ، وكذا باقى الزملاء · وما لبثت الأيام أن قاربت بينهم جميعا وبينها حتى أصبحوا فى النهاية أصدقاء · وفى آخر العام صارحها أحد الاساتذة بانه لم يكن راضيا أبدا عن الطريقة التى كان زملاؤها يضايقونها بها ، فسألته « ولم لم تتدخل لتمنعهم ؟! » فأجاب « لأننى أردتك أن تتعلمى كيف تعالجين الموقف بنفسك وبلا مساعدة من أحد » · وخرجت مادلين من تلك التجربة بدرس كبير هو كيف تكون حاسمة فى دنيا الأعمال كى تنجح ، وبالفعل نجحت وأصبحت المالك الوحيد لشركة من شركات الخدمات التسويقية فى دالاس ·

وانت اذا كان لابد لك من تغيير مجال عملك ، فاكتبى الخطوات التى يجب عليك القيام بها كالآتى :

١ ـ ادخلى اختبارات القدرات التى يقوم بها بعض علماء النفس وشركات التوظيف ، حتى تتعرفى على مواهبك وامكاناتك قبل الاقدام على التغيير ·

٢ ـ تحدثى الى الاشخاص الذين يعملون فى المجالات التى تستهويك كى تستدلى منهم على الفرص المتاحة فى تلك المجالات ٠

٣ ـ حاولى القيام ببعض العمل التطوعى فى النوادى والهيئات المختصة ٠

٤ ـ ضعى على الورق جميع أهدافك ، وابدئى العمل لتحقيقها ٠

## اصرفى ذهنك عن القلق
## بشأن العمل

روت ليديا لزميلاتها فى المجموعة عن تجربتها التى خرجت منها بنتيجة هامة ، وهى أن صرف الذهن عن مشاكل العمل يكون هو الحل الوحيد أحيانا ٠٠ فتقول : « منذ عامين كان عملى فى مجال الدعاية والاعلان والعلاقات العامة يلقى نجاحا كبيرا ، لكن حالة من الكساد أصابت المدينة كلها ، وأتت تماما على الشركات التى كنت أتعامل معها ، وهكذا بين يوم وليلة ذهب عملى أدراج الرياح ، واضطررت الى اغلاق مكتبى وتسريح الموظفين ، ودفع غرامة أيضا لأن عقد الايجار كانت مدته خمس سنوات ٠٠ ووصلت الى حافة الانهيار العصبى ٠ لكن الله أراد لى أن أفيق ، وبدأت افكر فى حالى وأعيد تقدير الموقف ، فأخذت أتقرب الى الله ، و التحقت باحدى الجمعيات الارشادية وأخذت أقرأ كتبا عديدة فى كافة المجالات ، وأتحدث الى الأصدقاء المخلصين ٠ لم يكن أمامى أى أمل فى تغيير الواقع ، لكننى نجحت فى أن أتغير من الداخل وأدركت أننى كنت أترك عواطفى وانفعالاتى تتحكم فى وتؤثر على عملى » ٠

اذا خرجت مشاكل العمل عن سيطرتك فمن الحكمة أن تصرفى ذهنك عنها وتدعيها تمر ٠ عيشى اللحظة الحاضرة ، وتخلى عن الآمال غير الواقعية ، واتبعى أسلوب وضع التصور الايجابى الذى تقدمه لك أداة المهارة الخامسة ، وحاولى أن تسامحى نفسك وتغفرى للآخرين ٠

تقول ليديا : « لقد تعلمت من هذه الأزمة أن افرق بين عملى أو نجاحى المادى وكيانى كانسانة لها وجود ولها قيمة كبيرة افخر بها ٠ فهذا لايعنى ذاك ، والعكس صحيح ٠ والعجيب أننى منذ تركت هذه المشاكل ورائى استطعت سداد كل ديونى ، واحتفظت بالصحة النفسية ، وخرجت من الأزمة انسانة أخرى ٠٠ أقوى وأشجع » ٠

الفصل الثانى عشر

# العلاقات الخاصة .. ودوامة القلق

« مارشيا » نموذج حى لسيدة الأعمال الناجحة ، فهى تعمل بمنصب نائب رئيس احد البنوك الكبرى ، وقد روت لنا كيف تم اعدادها لذلك النجاح منذ الصغر .. تقول : « عندما كنت طفلة صغيرة قال لى والدى اننى لا اقل ذكاء عن شقيقى ، بل كنت أفوقه احيانا ، وكان يشجعنى هو وامى على الاشتراك فى المسابقات والمباريات فى المدرسة ، ويقولان ان مستقبلا باهرا ينتظرنى . وقد تحقق املها فعلا والحمد لله . لكنهما نسيا ان يعلمانى درسا من اهم دروس الحياة ، هو كيف اقيم علاقة زوجية ناجحة . فالنموذج الذى قدمته امى كان الطاعة المطلقة والامتثال لكل مايراه أبى ، أما هو فكان لا يألو جهدا فى اسعادها والعمل على راحتها وتوفير اقصى الرعاية والحماية لها . ولكن أين منا ذلك النموذج الجميل الآن .. ؟؟ لقد فشلت فى زواجى فشلا ذريعا ، لدرجة ان اصبحت اللغة الوحيدة للتفاهم بينى وبين زوجى هى الشجار والصياح .. حتى أصبحت أشك فى اخلاصه لى .. » .

ان نجاح مارشيا الكبير فى عالم المال والأعمال لم يعوضها عن الفشل فى اقامة علاقة سوية مع زوجها ، وهو حال الكثيرات من زائراتنا واليك بعض مسببات القلق التى سجلناها من واقع حديثهن فى هذا المجال :

- عدم القدرة على اقامة علاقات خاصة سوية .
- عدم القدرة على تحقيق السعادة من خلال العلاقات الخاصة .
- الاستمرار فى علاقة ما رغم التأكد من الضرر الذى تسببه .
- الوقوع فى نفس الأخطاء عند اقامة علاقات جديدة .

## العلاقات الخاصة : لماذا تسبب قلقا للمرأة ؟؟

تقول « مارى » احدى ضحايا القلق : « من الصعب على أية امرأة ألا تقلق اذا سمعت أن قطار الزواج يفوتهـا اذا تخطت الثلاثين ، وأن خمسين فى المائة من الزيجات فى بلادنا تنتهى بالطلاق • اننى قبل الزواج كنت أشعر وكأننى نصف انسان ، فلما تزوجت لم أجد السعادة التى كنت أتوقعها ، بل فوجئت بأننى قد فقدت حريتى مما أصابنى باحباط شديد » •

ان « مارى » تعبر دون أن تدرى عن الفقر النفسى الشديد الذى تعانيه ، فهى اذا لم تجد الرجل بجانبها ليرعى شئونها تشعر بأن كيانها ناقص غير مكتمل • بينما تعريف العلاقة السوية السليمة بين الأفراد يختلف عن ذلك تماما • ففى « برنامج الحياة الايجابية للخروج من المأزق » عرفناها بأنها علاقة بين شخصين أو أكثر يتعاهدون على الاخلاص المطلق غير المشروط لبعضهم البعض ، مما يعنى أن يكون بينهم نوع من الالتزام المتبادل بأن يساعد كل منهم الآخر للوصول الى مايريد ، وأن يتبادلوا المشاعر بكل صراحة وصدق ، وأن يكون لدى كل منهم الاستعداد لتقبل الآخر كما هو حتى وان لم يخل من بعض العيوب • أما فى العلاقات غير السوية فان كل طرف لا يفكر الا فى نفسه فقط ، ولايخدم الا مصالحه هو ، دون أيما التزام نحو الطرف الآخر بالمساعدة أو العون •

من أجمل ماكتب فى وصف السلام مع النفس كتاب جون بول زاهودى « مفتاحك السحرى لعلاقة ناجحة » ، حيث يؤكد أن أول خطوة نحو اقامة علاقة جميلة وباقية يتبادل طرفاها المساندة والتاييد هو أن تتعلمى أن يكون لك كيان متكامل غير منقوص • يجب أولا أن تكونى على دراية ووعى بالمثل الأعلى الذى تريدين الاقتداء به حتى تكتسبى القدرة على التعبير عنه من خلال العمل والنشاط الذى تقومين به •

لقد كان لعبارات هذا الكاتب أكبر الأثر فى حياتنا ، اذ كان لنا معه لقاء قبل زواجنا ، قدم لنا فيه مفتاحه السحرى فقال : « ان قدرة

الانسان على ادراك التزامه نحو الطرف الآخر فى أية علاقة وعزمه على أن يفى بهذه الالتزامات كاملة لا ينبع الا من اعتياده على الالتزام مع نفسه أولا بأن يكون مخلصا ، صادقا ، عادلا ، وثابتا على المبدأ فى كل أمور حياته ، بل وحريصا على بلوغ الكمال فى كل مايقوم به » ·

ان أدوات المهارة التى نقدمها لك سوف تساعدك فى تحديد ما اذا كان قلقك علىٰ علاقاتك الشخصية دليلا على أنك قد أخفقت فى تلبية احتياجاتك أنت أولا ·· اذا تأكد لك ذلك فابحثى عن حلول وخيارات جديدة قد تحل لك المشكلة ، فاذا لم تفلح هذه الحلول فحاولى صرف ذهنك عن المشكلة واكتبى لنفسك شهادة ميلاد جديدة كانسانة قوية ·· آمنة ·· تنعم بالسلام الداخلى ·

## الطيبون والأشرار !

فى احدى الندوات التى حضرتها جين قام أحد الاساتذة ليلقى بحثا حول العلاقات الانسانية ، ثم عرض على الحاضرين صورة لاحدى الغابات فى فيتنام ، وطلب من كل عضو أن يمعن النظر فى الصورة ثم يحاول أن يجد خمسة من الفخاخ الملغومة · ونجح الجميع تقريبا فى تحديد أماكن أربعة منهم ، أما الخامس فلم يتمكن أحد من تمييزه ·· حتى أشار الأستاذ باصبعه الى مكان خفى خلف احدى الأشجار وقال : « كم شخصامنكم رأى ذلك القناص المسلح ؟! » عندئذ فقط أدرك الجميع أن ظلال الشجرة كانت تخفى وراءها ذلك الخطر الكبير حتى أن أحدا لم يره · فقال الأستاذ معلقا : « لو أن أى واحد منكم فى هذه الغابة الآن لقتله هذا القناص فى الحال وهو فى مكمنه الخفى » · ثم أضاف : « ان المرأة فى كثير من الأحيان تكون على نفس هذه الدرجة من الغفلة عند اقامتها علاقات مع الآخرين ، فتنطلق الى ميدان المعركة المحفوف بالألغام والقنابل ظنا منها أنها فى أمان تام وأنها قد عرفت مكامن الخطر ، غير مدركة أنها قد غفلت عن الخطر الأكبر الذى يتربص بها فى الخفاء » · وذلك هو السبب فى أن بعض النساء تدخل فى تجارب متكررة مع نفس النمط المريض غير السوى : مدمن الخمر مثلا ، أو العدوانى الشرس الذى يوسعها ضربا ·

من بين تلك النماذج نعرض لك حالة « مارا » التى جربت حظها فى الزواج ثلاث مرات ، لكنها فشلت فى كل مرة ، مما جعلها فى رعب

من أن تقدم على علاقة جديدة فتقع فى نفس الأخطاء القاتلة كما حدث من قبل ·· واليوم تسأل : « أكان من الممكن أن أنقذ زواجى من الفشل لو قمت بدور الزوجة بشكل أفضل ؟! » ·

من الخير أن تسأل مارا نفسها عن تقصيرها فى أداء دورها كزوجة لكنها تخطىء لو ألقت باللوم كله على نفسها ، فان نقص الثقة بالنفس والاعتداد بالذات هو الذى هيأ لها أنها السبب وراء الفشل ، ولو كانت قد تعلمت كيف تسعى وراء الأهداف والمبادىء التى تريد تحقيقهـــا فى حياتها اذن لاستطاعت أن ترى علامات الخطر قبل الاقدام على الزواج فى كل مرة من « القناص المسلح » !!

وأنت اذا خشيت ألا توفقى فى اقامة علاقات ترضيك وتســـعدك فاستخدمى أداة المهارة الأولى كى تضعى يدك على السبب الحقيقى وراء القلق ، ثم وجهى لنفسك الأسئلة الآتية ·

١ ـ هل هناك أسباب نفس ـ اجتماعية وراء قلقك ؟ بمعنى : هل تلجئين الى الرجل بدافع من الشعور بالاحتياج ؟ هل تحتاجين الى الرجل فقط لكى تكملى المظهر الاجتماعى الذى يجعلك مقبولة فى مجتمعك ؟ هل تنتظرين من ماله أو وسامته أو خبرته أو مكانته الاجتماعية أن تشـــعرك بالرضا عن نفسك ؟

ارجعى الى كراستك ، وابحثى عن تجارب الطفولة التى سجلتها بعد قراءة الفصل الثانى من هذا الكتاب · هل ترين فى احـــدى تلك التجارب البعيدة جذورا لشعورك بعدم الاستقلالية والضعف والسلبيـــة والرغبة فى الاعتماد على الرجل فى كل أمورك ؟ اذا صح ذلك ، فضعى أمام عينيك هدفا أن تزيدى من شعورك بقيمة ذاتك حتى تكتسبى القدرة على العطاء ، وحتى لاتصبح علاقتك بمن تحبين علاقة قائمة على مجرد الاحتياج من جانبك ·

٢ ـ هل القلق غريزة فيك ؟ هل تقومين بتدليل زوجك فتسارعى بالقيام بكل الأعمال التى يستطيع هو ـ أو على الأصح يجب عليــه هو ـ القيام بها ؟ ، ثم تهرعى لانقاذه من نتيجة أخطائه التى يرتكبها رغم أن عليه أن يواجهها بنفسه ؟ ·· أى باختصار هل تلعبين دور الأم فى حياته ؟ هل تذعنين لرغباته فى أن يكون ( سيد البيت ) حتى لو كانت قراراتــه غير حكيمة وتتسم بالحمق والتسرع ؟ ان غرائز الرعاية والتدليل قـــد

تؤدى بك الى أسوأ النتائج ٠٠ فحذار من الانسياق وراءها ! ٠ وتأملى هذا النموذج الذى تقدمه لك د٠ آن ويلسن شيف الطبيبة النفسية فى كتابها الرائع « واقع المرأة » وهى احدى الحالات التى كانت تعالجها ، فقد اعتادت هذه السيدة على المبالغة فى تدليل زوجها وكأنها أمه ، حتى انها كانت تقطع له اللحم فى طبقه وكأنه طفلها الصغير ، فلما دعيا ذات مساء الى حفل عشاء ، نسيت الزوجة نفسها والمكان والناس وأخذت تقطع له اللحم فى طبقه ، فأوسعها الأصدقاء سخرية ، وكان موقفا فى غاية الاحراج ، حتى انهما قررا بعد اللجوء للطبيبة النفسية لعلاج هذه المشكلة ٠

ارجعى الى كراستك مرة أخرى وراجعى حوادث الطفولة التى دونتها بعد قراءة الفصل الثالث ، واسألى نفسك هل هذه الحوادث هى السبب وراء افراطك فى استخدام غريزة الرعاية والتدليل لزوجك ، فقد تكون هذه الغريزة الطبيعية قد انحرفت عن مسارها لتتحول الى نوع من التواكلية يشجعه على التملص من أخطائه وعاداته السيئة ٠ اذا تأكد لك ذلك ، فضعى أمامك هدفا أن تصبحى أكثر حسما مع زوجك ومع الآخرين ٠

٣ ـ هل يسبب المجتمع لك قلقا ؟ هل يؤثر فيك التغير الذى يحدث لدور المرأة فى المجتمع حتى أصبحت تشعرين بأن مسئولياتك تجاه زوجك قد تداخلت مع مسئولياته هو ؟ وهل أنت واقعية فى تطلعاتك بحيث تنتظرين من زوجك أن يشاركك فى الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال ؟ أم تراك تقصرين فى واجباتك نحو زوجك من فرط الارهاق فى العمل الذى يستنزف كل طاقتك ووقتك ؟ هل تخشين من أن يتركك يوما ليتزوج بأخرى ؟

لقد قامت « آن شيف » خلال عملها فى الطب النفسى بعلاج العديد من الحالات من الجنسين ، وخرجت من هذه التجربة الثرية باكتشافات هامة حول المؤثرات المجتمعية على الانسان ٠ فالمرأة مثلا تجد نفسها مدفوعة الى العمل بما يمليه عليها « دستور الذكر الأبيض » حيث ينفرد الرجل بالسلطة ويرى أن الأسلوب الذى يفكر به ويتصرف ويقيم علاقات من حوله هو الأسلوب الأمثل والأوحد الذى لايطاوله فيه أحد !! أما الزواج المثالى طبقا لهذا الدستور فهو الذى يقوم فيه الزوج ـ أمام الناس ـ بدور الأب الحنون لزوجته فيستأثر بحق اتخاذ جميع القرارات ، والتصرف فى الأمور المالية ، وتقوم الزوجة بدورها فى ارضاء غروره

وتغذية أنانيته بأن تتصرف كالأطفال القصر ، تاركة له مهمة العناية بها ورعايتها · لكن ما ان يغلق عليهما باب البيت حتى تتبــدل الأدوار !! لتقوم الزوجة بدور الأم التى تجرى هنا وهناك : تجهز الطعام ، وتغسل الثياب وتحيكها وتكويها ، وتسـير خلـف زوجـها الذى يتصرف كالأطفال تلملم بقاياه المتناثرة فى أرجاء البيت !!

أما « دستور الأنثى » فانه على العكس من ذلك يملى على المرأة أن علاقاتها مع الآخرين تأتى فى المرتبة الأولى قبل مصلحتها الشخصية أو عملها ، ويجعلها تؤمن بأن العاطفة والمودة الحقيقية تتجسد فى المشاركة والمصارحة ومناقشة أمور الحياة مع من تحب ، أما الحب فتراه دفقـا شعوريا خالصا ·· لا سلسلة من الطقوس الباردة بلا حياة ! · ولكن كيف لكل هذا أن يتحقق فى وجود جبهات الضغط الهائلة التى يمارسها الرجل حتى ترضخ فى النهاية لأحكام دستوره هو ؟ فتفقد ثقتها بنفسها ، ويستقر فى وجدانها أن مجرد كونها امرأة معناه أن بها خطأ ما لا يؤهلها للتفكير ولا التصرف السليم ، فلا يكون منها الا أن تفنى نفسها ، وتستنفد طاقاتها فى سبيل تعويض ذلك النقص ، ولا يزيدهــا ذلك الا امتثـالا لاستغلال « دستور الذكر الأبيض » !!

ولكن هل يؤهلها ذلك لأن تحوز الرضا ·· لا ·· فالرجل بعد كل ذلك يرفضها ضجرا وكرها مما يوقعها فريسة لشعور قاتل بالتفاهة وانعدام القيمة فى نظر نفسها ، أما اذا حاولت العيش بأحكام دستورها هى فـان الرجل ـ صاحب السلطة الأعظم فى حضارتنا ـ يقذفها بأنها شاذة وغير متوافقة مع المجتمع · هكذا لخصت آن شـيف رؤيتهـا للعلاقات بيــن الجنسين وكيف يؤثر المجتمع عليها سلبا وايجابا ، أما نحن فنقول ان المرأة فى عالمنا المعاصر أصبحت تكد وتعمل تماما مثل الرجل ، بينمـا تحصل على راتب أقل ، ثم لايسعفها الوقت لانجاز أعمالها المنزلية وأداء مسئولياتها العائلية ، لذا كان لابد للعلاقات الشخصية أن تكون هـــى الضحية · لكننا رغم كل شىء نأمل أن ينشأ فى المجتمع نظام جديد ينطق بالمساواة العادلة ، وعدم التفرقة بين الجنسين طالما يراعى كل منهمــا حقوقه وواجباته ·

ان تلك الاتجاهات السائدة فى المجتمع تضاعف من خوفنا على بقاء العلاقات بين أفراده وتهددها بالضياع ، فالمرأة قد لا تقــوى على تغيير نصوص دستور الرجـل دون أن يمد لها يده ليأخذ بيدها فى طريق

تغيير علاقتهما معا الى الأفضل ، وبالتصميم والاصرار سوف يصلان الى الهدف ، الذى ينطوى على تحقيق أكبر قدر من الارتفاع بقيمة الذات ، فهذا هو سر النجاح فى معالجة أية مشكلة تعترى العلاقات فى حياة الانسان بشكل قاطع ومباشر • وهكذا تصبح الزوجة أكثر استعدادا وأكثر قدرة على أن تبادل زوجها حبا بحب وعطاء بعطاء •

اذا كان شعورك بتميز الرجل يجعلك تقفين عاجزة أمام المشاكل الخاصة بالعلاقات الشخصية ، فضعى أمامك هدفا أن تشحذى مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار فى داخلك ، وتعلمى كيف توصلين أفكارك واحتياجاتك ، وتعبرى عن آمالك وأحلامك بشكل واضح وصريح ، واجعلى القاعدة عند اتخاذ القرار أن تراعى ماهو فى صالحك لا أن تغفلى احتياجاتك وتهمشيها •

٤ ـ هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل يزيد اضطراب الهرمونات من حدة انفعالاتك حيال ضغوط الحياة ، ويترك تأثيرا سلبيا على علاقاتك بالآخرين ؟ ننصحك بأن تستشيرى الطبيب كى يحدد لك المشكلة ويصف لها الحل المناسب •

قبل اقامة أية علاقة من أى نوع اسألى نفسك هذه الأسئلة الأربعة التى قدمناها لك ، لأنك بعد اجابتها سوف تتعلمين المهارات اللازمة التى تضمن لك نجاح تلك العلاقة وتوفر لها عناصر البقاء والاستمرار • واعلمى أنه من الوارد جدا أن تفاجئك مشكلة دون سابق انذار ، فمن الصعب بل من المستحيل التنبؤ بالفروق والاختلافات بين طباع البشر ، فلا تلومى نفسك عندئذ على تلك العيوب المفاجئة التى ظهرت على سطح علاقاتك بهؤلاء الناس ، وتأكدى أنها شىء متغير بطبيعته ، لذا فهى فرصة لاتعوض كى نتعلم المزيد عن أنفسنا وعن الآخرين ! وحين ترى عيناك نواحى الجمال والخير فى داخلك فسوف تتلاشى لا محالة كل مظاهر التوتر والقلق من علاقاتك بمن حولك • واذا نظرت الى الأسباب الحقيقية وراء ذلك القلق ربما تجدين أن اكبر هذه الأسباب هو تعاملك مع الآخرين من منطاق « انا السبب» ! ، وتتحملين النتيجة كاملة بما فيها اخطاؤهم والعيوب الكامنة فى شخصياتهم !

## أدوات اكتساب المهارة : دليلك الى علاقــات خاصــة ناجحــة

عندما أرادت ماريان البحث عن حل لمشكلاتها وقع اختيارها على أداة « لا أريد » ·· فنجحت فى حلها · فبعد مضى خمس سنوات على تجربة زواجها الأول وفشلها ، لم تعثر على الانسان المناسب الذى يعوضها ويخرجها من الوحدة والألم النفسى ، ويريحها من الحاح أبويها لكى تقبل أى زوج · لكن ماريان كانت تعرف هدفها جيدا ، فقالت بتصــميم : « أنا **لا أريد** أية علاقة عابرة ، أريد زوجا محبــا يتقبلنى بصدر رحب ويعبر لى عن مشاعره بدفء ومودة ، وأن يتذوق الموسيقى الراقية مثلى » وهكذا طبقت أسلوب ( اعرفى خياراتك ) · وبعد ذلك أكدت لنفسها أنها يجب أن تتحلى بنفس الصفات التى تتمناها فى فارس الأحلام حتى تبادله عطاء بعطاء ، فالتحقت بأحد المراكز لتتعلم التعبير عن رأيها ومشاعرها بأسلوب يتسم بالثقة والحسم · وتلك هى أداة ( أقدمى على المجازفة ) · وأخذت تؤكد لنفسها فى هدوء أنها سوف تلقى فارسها قريبــا · أمــا الخطوة التالية أمامها فكانت أن تتنازل عن تطلعاتها غير الواقعية ، وألا تعتقد أن أى رجل يبدو فى عينيها كالضفدع لن يلبث أن يتحول الى أمير · وبعد أن استخدمت ماريان أدوات اكتساب المهــارة عثــرت فعلا على أميرها : ذلك الرجل الذى عاهدها على أن يشاركها أعباء ( المملكة ) عن طيب خاطر ، فشعرت بمنتهى الثقة بالنفس ، واستطاعت أن تحافظ على حياتها الجديدة وعلاقتها الفورية بزوجها ·

اذا كنت تبحثين عن شريك الحياة المثــالى فخذى ورقة وقلمــا وارسمى خطا يقسم الصفحة الى عمودين · واكتبى فى العمود الأول الخصال التى تودين أن تتوافر فى ذلك الزوج · فمثلا :

١ ـ أن يتمتع بروح الدعابة ·

٢ ـ أن يكون دخله مناسبا ·

٣ ـ أن يكون مستعدا للمشاركة فى الأعباء المنزلية ·

٤ ـ أن يتذوق الموسيقى الكلاسيك ·

والآن اكتبى فى العمود الثانى صفاتك أنت ، ثم انظرى هل يتناسب العمودان ؟! هل لديك ما تقدمينه كى تعيش هذه العلاقة وتدوم ؟ ·· اذا

وجدت لديك نقصا فى أية نقطة فحاولى تحسينها حتى تحققى التوازن المطلوب ، وهيئى عقلك الباطن لتقبل ذلك التغيير المنشود عن طريق بعض التصورات وعبارات التأكيد لأن ذلك سـوف يزيدك قربا من الشخصية التى تبحثين عنها ٠

فى احدى الأمسيات ذهبنا الى أحد المطاعم لتناول طعام العشاء ، ولفتت نظرنا احدى السيدات وكانت تجلس وحيدة بالقرب منا وقد اكتست ملامحها بقدر كبير من التعاسة ، وبعد قليل اقترب منها أحد الأشخاص وحياها واستأذن فى الجلوس معها ، فما لبث وجهها أن أضاء بابتسامة رائعة ، وتحولت فى لحظة من ملكة التعاسة الى احدى ملكات الجمال ، تشع جاذبية وبهجة تغمر المكان من حولها ويالة من شعاع رائع ذلك الذى ينبع من القلب حين تغمره الفرحة ! ٠٠ هل تريدين أن يضىء لك الشعاع وجهك ؟ عليك أولا أن تسمحى لنفسـك باستكمال احتياجاتك الوجدانية أولا قبل التفكير فى الزوج المثالى المنشود ٠ ضعى أمامك هدفا أن تحسنى التعبير عن رضاك عن نفسك وعن آمالك المشرقة ، ودربى نفسـك على الابتسام فى وجه كل من يلقاك ، وحدثى أصدقاءك بالنعم التى أسبغها الله عليك ٠ تعلمى كيف توحين لنفسك بأنك سعيدة حتى فى الأيام التى تشعرين فيها بالوحشة ، ولا تبخلى أبدا على نفسك بكلمة تشجيع كلما حققت هدفا ونجحت فى الوصول اليه ٠ عندئذ سوف يغمرك نفس الشعاع الذى أضاء وجه تلك السيدة فى المطعم : ذلك الشعاع الذى سوف يجذب فتى أحلامك اليك بأسرع مما تتصورين ٠

من أفضل الكتب التى نرشحها هنا كى تزدادى قربا من ذاتك ووعيا بالآخرين كتابان هما : « احترام الذات » للدكتور ماثيو ماكاى ، وبتريك فاننج و « لا تقولى نعم اذا قصدت أن تقولى لا » للدكتور هربرت فنشتر هايم وجين باير ٠

## ادوات اكتساب المهـارة : تخلصك من العلاقات الخاصة الفاشلة

اننا لا ندعى هنا أن هذه الأدوات تقضى على جميع المشاكل التى قد تطرأ على علاقاتك ، لأنه حين يجتمع اثنان مختلفان فى الذوق والطباع والأهداف فلا مفر من حدوث بعض الشد والجذب ٠ انما نقول ان بامكانك الخروج من الحلقة المفرغة التى يرميك القلق فى داخلها حتى تنجحى فى

الاستفادة من التجربة بالسعى الى التعلم ونضج الشخصية ، والتأكد من أن الطرف الآخر يبذل مثل هذا الجهد حتى تلتقيا فى نقطة واحدة ٠ أما اذا لم تنجح تلك المساعى فى حل مشاكل هذه العلاقة فمن الأفضل نفضها والتخلص منها ٠

لكن القلق أحيانا ما يكبل المرأة بقيد من حديد فى علاقة غير سوية فتحطمها شيئا فشيئا وتلازمها الوساوس : « ماذا سيقول عنى الناس لو طلقت ؟! » ، « كيف سأعيش بلا زوج يحمينى ؟ » ، « كيف سأواجه الوحدة والألم النفسى ؟ » ، « ماذا لو لم أجد زوجا آخر مناسبا ؟ » ٠ أحيانا قد تصل العلاقة الى درجة تكون فيها أشبه بلعبة المكعبات المصورة التى ضاعت منها قطعتان ٠٠ واستحال أن تكتمل ! ٠٠ ورغم ذلك قد تتمسك بها المرأة بسبب تلك المخاوف ٠ وهى عندما تنكر ما أصاب تلك العلاقة من آفات خطيرة انما تحمل نفسها مزيدا من التعاسة لا تقارن بحالها لو استجمعت كل شجاعتها وخرجت بكامل صحتها النفسية من هذه العلاقة الخاسرة ٠

يقدم ستيفن جلو وكونى تشيرش فى كتابهما الرائع « الصدمات العاطفية » صورة للمرأة عندما تخرج من تجربة حب فاشلة ، فتكون أشبه بالجندى الذى تعرض لوابل من الرصاص فأصابه بصدمة لكن لم يقتله ٠ فهى تدخل أولا فى حالة من الصدمة تحرمها النوم ، وتفقدها القدرة على التركيز أو الشعور بأية أحاسيس خاصة نحو أى انسان ، وكأنها تحت تأثير مخدر قوى ، وعندما يزول تأثير ذلك المخدر تنتابها نوبات من الحزن الشديد وتأنيب النفس والرغبة فى اعتزال الناس جميعا ، وتتوالى بها الخسائر النفسية حتى تصل الى مرحلة تتوقف فيها فجأة لتنظر حولها ، فتستعيد الوعى وتصمم على اعادة بناء ما تهدم وتقف على قدميها من جديد ٠

لقد اكتوى كل منا ( جين وبوب ) بنار فشل الزواج الأول ، وذاق مرارته ، لكننا ندرك تماما كيف كافأنا الله على الصبر والجلد أمام المحنة والسعى من جديد فى طريق تغيير أنفسنا الى الأفضل ، لذا فاننا نعتقد أن أدوات اكتساب المهارة هى الدرع الواقى من الصدمات العاطفية ٠ فعلى المرأة أن تبدأ أولا بالبحث عن السبب الحقيقى وراء

خوفها من انهاء أية علاقة لا ترى سببا كافيا للابقاء عليها : هل هو الخوف من كلام الناس ؟ أم من الفشل ؟ أم الخوف من خوض تجربة جديدة تطالبها بما لا تطيق ؟ أم الخوف من الفشل فى العثور على الانسان المناسب ؟ . ان تلك الأسباب النفس - مجتمعية للقلق تنبع من فهمك الخاطىء .. أن كل الناس مسموح لهم بارتكاب الخطأ الا أنت . لذا عليك أن تستخدمى طريقة ( وماذا يهم ؟ ) كالآتى :

« ماذا يهم لو فشل زواجى ؟ »

« لم يسبق أن وقع طلاق فى عائلتنا أبدا .. يبدو أن كل امرأة يمكنها الاحتفاظ بزوجها الا أنا » .

« وماذا يهم ؟ »

« لا أحب الشعور بالفشل » .

« وماذا يهم ؟ »

« اذن سوف أترفق بنفسى حتى تمر الصدمة بسلام » .

وتذكرى الاحصائية التى تقول بأن الزيجات التى تتم كل عام فى أمريكا ينتهى نصفها بالطلاق ، فلا تحسبى أنك « فلتة » أو حالة شاذة . ولا تتركى لتفكيرك العنان فى طريق السلبية والمثالية وطلب الكمال ، بل عدلى مساره نحو الايجابية واكتبى : « لا بأس على لو اخطأت قليلا .. فالانسان خطاء » .

والآن اعلمى أن رد فعل الصدمة العاطفية قد يستغرق بعض الوقت حتى تصل المرأة الى مرحلة استعادة التوازن والتصميم على اعادة البناء ، وينبغى أن تحنو على نفسها وتعاملها بصبر وحب حتى تجتاز الأزمة . فاذا شعرت أنها لا تستطيع التكيف مع الشعور بالوحدة فيجب عليها أن تتعلم كيف تفى باحتياجاتها بنفسها ، وأن تدرك أن العلاقات مع الآخرين تلبى حاجتنا للشعور بالصحبة والائتناس حقا ، لكنها لا تحسن من شعورنا نحو أنفسنا الا اذا بذل كل منا جهدا داخليا مع نفسه كى يرضى عنها . هنا تلعب الأداة الثالثة دورها .. تخيلى نفسك وأنت تشعرين بكل الرضا من مهاراتك ومواهبك وأصدقائك ، وكل ما قمت بانجازه بمجهودك الخاص . ثم أكدى لنفسك أنك انسانة تستحق كل سعادة وحب . فاذا أخذت قرار انهاء العلاقة الزوجية فلتكونى حصيفة

وبعيدة النظر ، فالكثير من الرجال يجيدون استغلال المرأة واستنزافها ماديا بعد الطلاق ·

حين استحال على جين الاستمرار فى زواجها الأول قررت طلب الطلاق ، وفى تلك الأثناء وقع فى يدها كتاب هام ساعدها كثيرا وأضاء لها الطريق ، وكان عنوانه « انفصال بلا خسائر » للكاتبة لينيت ترير · تنصح كل امرأة مقدمة على الطلاق أن تجهز قائمة بوثائق التأمين ، والأسهم والسندات ، وكل ما لديها من ممتلكات وحساب فى البنك ، حتى أرقام لوحات سيارتها ، الى جانب الاحتفاظ بصورة طبق الأصل من كل وثيقة هامة لديها ، وذلك حتى تكون على وعى تام بكل شىء قبل المناقشة فى أية تسوية بين الطرفين فى حالة الانفصال · وتبرر جين ذلك قائلة : « ان المرأة فى زحمة الانفعال والثورة تفقد القدرة على التفكير الهادىء الواضح فيما سيكون من أمرها بعد الانفصال ، وكيف ستفى باحتياجاتها المادية مثلا وتحمى نفسها · لذا فالاعداد الجيد يشعرها بفارق كبير حين تستعيد توازنها سريعا وتتكيف مع وضعها الجديد بلا أزمات أو خسائر » ·

## تقدمى الى الأمام

كانت كاى وودارف فاننج تعمل فى منصب رئيس تحرير مجلة «كرستيان ساينس مونيتور » ، وقد قرأنا من تجاربها ما يدل على أهمية التخلص من الشعور بالفشل بعد الانفصال ، ويؤكد أن خوض هذه التجربة الأليمة قد يعود على المرأة بالنفع ·

عاشت « كاى » مع زوجها البليونير طيلة تسعة عشر عاما لم تذق خلالها الا الشعور بالتعاسة والهامشية ، اذ لم يكن مطلوبا منها الا أن تكون زوجة وربة منزل · وتضيف جو برانز ، التى ألفت كتابا عن حياتها اسمه « خذى حياة جديدة » أن زوجها كان على رأس امبراطورية شاسعة فى عالم الصحافة ضمت شيكاجو تايمز وشيكاجو ديلى نيوز ، وسايمون أند شوستر · بينما كان عليها أن تتنازل عن أى طموح فى العمل ، وأن تكتفى بالبيت والأولاد واستقبال الضيوف · ولما وصلت الأزمة الى طريق مسدود وقع الطلاق · لكن كاى فيما يبدو أدركت بوعيها الكبير أن الايجابيات يمكن أن تشرق كالشمس وسط ظلام المأساة للحالك ، فتقول : « اننى لا انكر أن أروع ما يمكن أن يحدث لامرأة هو أن يوفقها

الله الى الحصول على العمل المناسب والزوج المناسب بمجرد تخرجها فى الجامعة ، لكننى أعتقد اعتقادا راسخا أن قدرا من المتاعب والاضطراب فى الحياة قد يمنحنا النضج والحكمة · فالحياة حين تســـير بســلاسة وانسيابية لا نهائية لا تتيح لنا فرصة اكتساب ذلك النضج » ·

وتحقق النضج فعلا لكاى ، فأقلعت عن التدخين والأدوية المنومة ، ورحلت الى ألاسكا ! وحصلت على أول عمل فى حياتها : أمينة مكتبة فى جريدة « أنكوراج ديلى نيوز » ، وبعد ثلاثة أعوام من العمل المتواصل الدؤوب طورت فيها مواهبها وملكاتها ، التقت بزوجها الثانى لارى فاننج ، وكان صحفيا ناجحا فى نفس الجريدة ، وانطلقا معا فى عالم الصحافة حتى تملكا الجريدة وقاما من على منبرها بتبنى العديد من قضيا البيئة التى لم يكن للرأى العام علم بها ، لكن ما لبث لارى أن وافته المنية بعد أربعة أعوام تاركا لزوجته ذلك الارث الضـخم من المسئولية والأمانة لتحمله وحدها · تقول : « لقد كنت أحب لارى حبا كبيرا من أعمـاق قلبى ، كان كل شىء بالنسبة لى ، وكنا معا أروع زوجين » ، لكن الصدمة مع ذلك لم تفقدها وعيها ، بل واصلت المسيرة حتى تولت رئاسة تحرير ( كرستيان ساينس مونيتور ) ·

ان قصة كاى فاننج تدلك على أن الفشـــل فى احـدى العلاقات قد يفتح أمامك بابا آخر لاكتساب النضج الذى سوف يؤهلك لاقامة علاقة جديدة اكثر نجاحا ودواما · ان استخدامك لأدوات لكتساب المهارة سوف يوصلك الى الجذور الحقيقية لمشـكلة القلق على علاقاتك الشخصية ، ويجعلك أكثر استعدادا لكى تمارسى حياتك بطريقة ليجابية سواء بمفردك أو بصحبة زوج آخر يبادلك حبا بحب ·

الفصل الثالث عشر

# أدوات اكتســـاب المهـــارة
# تخلصــك من القلق على الأبنــاء

تقرأ الأمهات كل يوم عن الحوادث التى يروح ضحيتها الأبناء ، فالمئات تصرعهم السيارات المسرعة كل عام ، والآلاف يهربون من المدرسة ، وتروح أضعاف تلك الأعداد ضحايا استهتار الشباب فى قيادة السيارات ، بينما تحفل نشرات الأخبار بمآسى الانتحار الذى أخذ يستشرى بين المراهقين ، ومروجى المخدرات الذين يندسون وسط الطلبة حتى فى أعرق المدارس وأرقاها ، وتحملق فينا وجوه الأطفال المفقودين فى كل مكان .. وغيرها وغيرها من الحوادث والفواجع التى يتفاقم معها شعور الأمهات بالمسئولية عن حماية أطفالهن ، لكنهن لا يعرفن بالضبط ما يجب عليهن فعله . فاذا لجأت الأم لخبراء التربية وجدت آراءهم متضاربة ونصائحهم غير متفقة . ومن هنا كان تخبط الأم ووقوعها ضحية سهلة فى براثن القلق والخوف ، ومن ثم اعتقادها بأن فى القلق الزائد حماية لأبنائها من التعرض لأى مكروه ! .

عندما استطلعنا أكثر ما يسبب القلق للأمهات من عضوات مجموعتنا الصغيرة تركزت الشكوى فى أن كلا منهن لا تعرف كيف تصل الى الأهداف الآتية :

١ ـ اقرار النظام والانضباط فى المنزل دون ايذاء مشاعر الأبناء باللجوء الى الضرب ونحوه .

٢ ـ حماية الأبناء من المرض والحوادث .

٣ ـ ابعاد الأبناء عن خطر المخدرات والكحوليات والجنس ورفاق السوء ٠

٤ ـ تشجيع الأبناء على التفوق الدراسى ٠

٥ ـ الوصول الى صورة الأم المثالية ٠

ترى ٠٠ هل تعتقدين أن القلق يساعد على تحقيق أى هدف من هذه الأهـــداف ؟ يبدو أن معظـــم الأمهات يعتقدن أنه أحـد العوامـل المساعدة اذا أدى فعلا الى تغيير السلوك أو الأفعال ، لكن ماذا لو لـم يتغير أى شيء ؟ ، ماذا لو حرمك القلق من الراحة والنوم حتى الثالثة بعد منتصف الليل ؟ تلك علامة الخطر !! فمعناها أنك قد دخلت المرحلة الحرجة ، ولم يعد لديك قوة لمكافحة هذا القلق مع علمك التام بأنه هدام وسوف يعجزك تماما عن أى تفكير سليم ٠

استمعى الى « ميلى » ـ ٦٤ عاما ـ اذ تقدم لك خلاصة تجـــارب عمرها وخبرتها فى تربية أبنائها الأربعة ٠٠ تقول : « القلق جزء لا يتجزأ من شعورنا نحو أبنائنا ، فاذا كنت أما فأنت تريدين توجيـــه أبنائـــك وارشادهم للطريق القويم ، لكن المشكلة أنك لاتعلمين بالضبط مايفعلونه خارج المنزل ٠ أنت تتمنين أن يشبوا عن الطريق ليصبحوا أفرادا بالغين ناضجين منتجين ولكل منهم شخصيته المستقلة ٠ وتشعرين بأن مسئولية ذلك تقع على عاتقك أنت وحدك ٠ لكننى استطعت الآن وبعد أن كبر أولادى أن أدرك اننا يجب أن نفصل بين ما نريده لهم من حياة موفقة سعيدة ، وبين القلق عليهم وعلى مايحمله لهم الغد ، فالقلق شعور هدام ومدمر ولن تجنى من ورائه خيرا أبدا » ٠

ونحن نتفق مع ميلى فى الرأى ، فالأبوان الواعيان يحرصان دوما على حماية أبنائهما من المرض والمخاطر التى تهدد سلامتهم ، كما صدقت ميلى حين قالت ان القلق لا يمكن أن يكون شعورا بناء ٠ فبالاضافة الى تدمير الذات تجدين أن القلق يزرع فى داخل أبنائك عدم الثقة بالنفس ، ويضعف من قيمتهم فى نظر أنفسهم ، هل تعلمين لماذا ؟ لأنـــك تقدمين لهم المثل الحى الذى يحاكونه ويقلدونه ، وكلما استشعروا فيك القلـق والخوف تزايدت احتمالات أن تنطبع على شخصياتهم ملامـــح القلـــق والتوتر والخجل ، والخوف من الاقدام على المغامرة أو المجازفة بالدخول الى هذا العالم الذى لا يرون فيه الا متاهة موحشة محفوفة بالأخطار ! ٠

ويقدم لك الدكتور برونو بتلهايم أستاذ علم نفس الطفل فى كتابه « الوالدان المثاليّان » الدليل العلمى على هذه الظاهرة فيقول : « ان قلق الأبوين يجعل من الحياة مهمة شاقة عليهم وعلى أطفالهم على السواء ، لأن الطفل يستجيب لقلقهم بقلق أشد وأعمق ، ثم يتصعد الأمر حين يتنافس كل طرف فى شحن الآخر بمزيد من القلق والضغط العصبى .. فالطفل يتبنى رد الفعل نفسه الذى يصدر عن أبويه أمام كل مايخيفهم أو يثير قلقهم كما لو كان فى هذا الحدث أو ذاك نهاية العالم . والسبب فى ذلك يرجع الى ما لقنه له أبواه دون أن يشعرا من أن شعور الأمان المهزوز لديه لاينبع من قدرته على حماية نفسه ، بل يتوقف على حسن نية الآخرين تجاهه . وما ان يستشعر الطفل أن أبويه عاجزان عن التكيف أمام أى موقف من المواقف حتى يفقد بدوره البقية الباقية من شعوره بالأمان والسلام الداخلى » .

وقد علقت احدى الأمهات من عضوات مجموعاتنا الصغيرة قائلة : « اننى لا أتخيل أن يأتى اليوم الذى يصل فيه الأبوان الى نقطة الكف عن القلق على الأبناء . لكننى أتمنى أن نتعلم كيف نحول القلق الى اهتمام ايجابى مثمر ، بدلا من ذلك القلق المبهم غير المبرر الذى يتطور بنا الى توتر شديد ينعكس على من حولنا » .

اذا كان هدفك أن تكونى أما ناجحة ، فلا تدخلى بقدمك الى دوامة القلق . عندئذ سوف تصبحين أكثر قدرة على مواجهة الأخطار ومعالجة المشاكل التى تطرأ فى حياة أبنائك . فان اتسمت تعاملاتك مع أبنائك بالثقة فسوف ينشأون على الشخصية السوية التى لايشوبها التوتر أو الخجل . اننا لانستطيع تزويدك بالأسلوب الأمثل لتتبعيه فى تربية أبنائك ، لكننا نقدم لك أدوات تكسبك المهارات اللازمة للتخلص من القلق الذى قد يفسد عليك علاقتك الحلوة بأبنائك .

## أشهر المداخل للقلق على الأبناء

**استخدمى أداة المهارة الأولى لكى تفتشى عن الأسباب الحقيقية وراء قلقك :**

● هل لمخاوفك أسباب نفس ــ اجتماعية ؟ هــل تقلقين على أبنائك لأن أمك كانت تقلق عليك ؟

من أمارات هذا المدخل أنك قد ترين أنه ليس من حقك أو أنك غير جديرة بأن **تعبرى عن مشاعرك الحقيقية بشكل واضح وصريح** · هل تشعرين بعدم الأمان مثلا عندما تريدين وضع حدود لأبنائك ليلتزموا بها ؟ هل تواجهين صعوبة فى أن تعبرى عن حبك لأطفالك بالكلمات ؟ هل تدفعين أبناءك دفعا لتحقيق ماعجزت أنت عن تحقيقه حتى لو علمت أنهم لايرغبون فيه ؟ هل تشعرين بأن الآخرين يتخذون من نجاح ابنائك مقياسا لنجاحك أنت ؟ اذا جاءت اجاباتك بنعم على هذه الأسئلة ، فاسمحى لنفسك ببعض الوقت كى تعيدى التفكير فيما تتمنينه فعلا لأبنائك ، وتذكرى أن كل سلوك تتخذينه معهم سوف يرتد اليك مرة اخرى ، فاذا عبرت عن حبك لهم فسوف يتسابقون كى يشعرك كل منهم بمدى حبه لك ·

استخدمى أداة المهارة الرابعة كى تجازفى بالتعرف على مشاعرك وتوصيلها جيدا ، ثم اطرحى الحلول وفكرى فى البدائل · أنصتى باهتمام لما يقوله أبناؤك ، ثم قدمى لهم الرد الواعى المناسب · وبمزيد من بذل الرعاية لنفسك وزيادة قدرها واحترامها سوف تكتسبين الثقة المتزايدة التى تمكنك من الاقدام على المجازفة بأن تتصرفى مع ابنائك بشخصيتك الحقيقية ومن أعماقك ، وما ان يلتقطوا ذلك بحساسيتهم الفائقة حتى لايجدوا أى حرج فى أن يفضوا اليك بأدق أسرارهم وآمالهم وأحلامهم بكل ثقة واطمئنان · اذا انفتحت لهم انفتحوا لك ، فأنت النموذج والقدوة · وهكذا سوف تكون لديك القدرة على أن توليهم العناية **الايجابية التى يحتاجونها كى يشبوا على الصورة التى طالما تمنيتها لهم** ·

● هل وراء قلقك أسباب غريزية ؟ يضع الله فى قلب الأم من لحظة أن تضع طفلها عاطفة قوية نحوه .. ودافعا غريزيا لكى ترضعه وتبذل له من الحب والحماية مايكفل له وقاية تامة من اى خطر · لكن مع مرور الأيام يكبر الطفل ، وتصبح مهمة الأم أن تقلل من احكام سيطرتها عليه ، وأن تسمح له بتحمل نتيجة أفعاله ، بحلوها ومرها ، حتى يتعلم الاحساس بالمسئولية · هل تعلمين كيف تفصلين بين انقاذ ابنائك من الخطر الحقيقى ، وبين أن تدعيهم يعانون عواقب أفعالهم الطائشة ؟ هل يمكنك أن تتركى ابناءك يجازفون بالوقوع فى الخطأ ؟

فوجئت « نان » بالدرجات السيئة فى شهادات ابنائها ــ ٨ ، ١٠ سنوات ــ فجن جنونها لعلمها بأن السبب وراء ذلك التأخر الدراسى هو

حضورهم الى المدرسة يوميا متأخرين ، وليس خللا ما فى مستوياتهم الدراسية أو التحصيلية · تقول : « لشد ما أخافنى أن يكره الأولاد المدرسة ، فيهربون منها ، وقضيت الليل ساهرة أفكر ، وأتخيلهم وقد كبروا ، وكبرت معهم المأساة حتى وقعوا فى هوة الضياع فى سن الخامسة عشرة · ولم أتصور أن أتركهم لذلك المصير المظلم ، فأنا أمهم والمسئولة عنهم » ·

وبدأت « نان » فعلا فى ايقاظ ابنائها مبكرا كل صباح ، كانت تصيح فيهم وتظل تجاهد فى الحاح مزعج حتى تخور قواها دون أن يغير ذلك من عاداتهم شيئا ، بل كانوا يقومون متثاقلين ، ويتلكأون حتى يفوتهم جرس الحصة الأولى · وفى يوم من الأيام نصحها احد المدرسين أن تشترى لأبنائها منبها ثم تتركهم يستيقظون وحدهم دون تدخل منها · ومضى الأسبوع الأول من التجربة بلا طائل ، بل كان الأولاد يصلون الى المدرسة فى وقت أكثر تأخيرا من ذى قبل ، فيوقع عليهم عقاب التأخير ، ويتم حبسهم فى المدرسة ·

وصممت نان على ألا تتدخل أو تحاول السعى لرفع العقاب عنهم ، وكذا لم تحاول ايقاظهم حتى بعد أن يفرغ جرس المنبه ولايستيقظون · بل احتفظت لنفسها بالهدوء التام باتباع أساليب الاسترخاء وصرف الذهن التى قدمناها لها · كانت تسترخى وتتأمل نفسها فى حالة « ألفا » جالسة فى غاية الهدوء مؤكدة لنفسها أنها تستحق هذا الهدوء النفسى · فقد أدركت أنها يجب أن تكف عن أسلوب « أنا السبب » فى التفكير لأن مسئولية وصول الأولاد الى المدرسة فى الوقت المحدد لا تقع عليها وحدها ·

ولما بدأ الأولاد فى التذمر من تكرار حبسهم فى المدرسة ، لم تنتهزها نان فرصة لتوبيخهم ، بل كانت توافقهم بهدوء على أنه شىء يدعو للأسف أن تفوتهم مباراة كرة القدم يوميا بعد الدراسة · ومع قدوم الأسبوع الثانى أدرك الأولاد أن أمهم لن تخف لنجدتهم من العقاب ، فبدأوا فى الالتزام بمواعيد المدرسة ، وازدادوا حرصا عليها ، أما الأم فقد تخلصت تماما من القلق ·

والآن هل فكرت فى أبنائك ومشاكلهم وكيف تكون أحيانا سببا فى دفعك نحو الدخل الغريزى للقلق الى مالا نهاية ؟ · اسالى نفسك : هل

تبالغين فى حمايتهم من التعرض للاصابات البسيطة كالرضوض مثلا أو الخدوش أو العقاب المدرسى البسيط ؟ هل تبالغين فى حمايتهم مما سوف يساعدهم على النضج واكتساب الخبرات ؟ اننا بالطبع لا ننادى بالأهمال أو التقصير فى واجبك كأم نحو أبنائك ، لكننا نأمل أن تفرقى جيدا بين المسائل التى يجب أن تضعيها تحت رقابتك حتى تؤمنى طفلك ، وتلك التى يجب أن تتركى لطفلك التعامل معها وحده • وعلى الجانب الآخر احرصى على متابعة طفلك من بعيد عن طريق التشاور مع مدرسيه والمشرفين عليه فى المدرسة ، أو مع بعض الأمهات ممن ترين فيهم نموذجا ناجحا يثير الاعجاب ، واذا لزم الأمر اذهبى لاخصائى العلاج النفسى • واعلمى أنك اذا لم تكفى عن فرض حمايتك الحديدية على أولادك ومنعهم من تحمل مسئولياتهم منذ الصغر فلن تتمكنى من غرس ذلك فيهم اذا ماكبروا ، بل سيكون قلقك عليهم أضعاف أضعاف • لكيلا تقعى فى ذلك الخطأ ضعى لنفسك هدفا أن تزيدى من تقديرك لذاتك ، فاذا نجحت فى الوصول الى هذا الهدف فلن تلجئى لسد احتياجات أطفالك كوسيلة لتحقيق ذاتك أو الشعور بوجودك •

● هل وراء قلقك أسباب مجتمعية ؟ هل تخشين أن يتورط أبناؤك فى الجريمة أو يسقطون فى هوة الادمان أو الانحراف ؟ انها فعلا أخطار حقيقية تتربص بالأبناء فى كل مكان ، لكنها تتطلب منك حرصا شديدا ، وحسما فى التعامل معهم ، فاذا نجحت فى توعيتهم بهذه الأخطار وضربت لهم المثل بالسلوك المناسب اذن فلتهدئى بالا ولتكفى عن القلق بلا مبرر لأن ذلك القلق سوف يحطمك بل ويحطم أبناءك معك •

يقول د• ريجى ستيوارت اخصائى العلاج النفسى فى كلية طب ساوت وسترن بجامعة تكساس انه يتحتم على الآباء الذين يقلقون بسبب بعض المشاكل الخارجة عن سيطرتهم أن يتخذوا أولا بعض الخطوات الايجابية لمساعدة أبنائهم على اجتياز مرحلة المراهقة بسلام ، ثم عليهم أن يتقبلوا الحقيقة القائلة بأن المراهق يجب أن يتحمل مسئولية أفعاله كاملة • يقول : « اذا واجهت ابنك فى فترة المراهقة أية مشكلة فحاولى التعرف على أبعاد تلك المشكلة ، واطلبى له المساعدة اللازمة من المختصين • عبرى له عن اهتمامك واشركيه فى مناقشة أسباب خوفك عليه وحرصك على ألا يعرض نفسه للأذى ، فاذا أصر على أن يؤذى نفسه فلن يكون فى استطاعتك حمايته وحراسته فى كل خطواته ، فتلك مسئوليته هو ، وعليه أن يتحمل عواقب أفعاله وأن يتقبلها كيفما كانت •

الكلام سهل .. نعم !! والتنفيذ شاق كل المشقة .. خاصة على الأم والأب اللذين يعلقان كل الآمال الكبيرة على أولادهما ومستقبلهم . لكن اذا لم تتقبلى هذه الحقائق رغم صعوبتها فسوف تسقطين فريسة سهلة للاكتئاب بسبب أمور لاسيطرة لك عليها » .

● هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل أنت مرهقة ومستهلكة طول الوقت لدرجة أنك تقعين فى فخ القلق بسبب عدم القدرة على القيام بأية خطوة ايجابية ؟ هل تقلقين أكثر من اللازم لأن الاضطرابات الهرمونية تسبب لك حالة من الاكتئاب ؟ اسمحى لنفسك بالقسط الذى تحتاجينه من الراحة يوميا ،، واذهبى الى الطبيب واعرضى عليه مشاكلك ، واعملى بمشورته بأن تولى نفسك عناية صحية أكثر خلال الأسبوع السابق على الدورة وسوف تشعرين بتحسن فى كل شيء ويتلاشى القلق من حياتك .

## اصرفى ذهنك عن القلـق وانطلقى للأمام

لقد أدركت الآن بلا شك كيف أن القدرة على حل المشكلة والقدرة على صرف الذهن عنها هما العاملان الرئيسيان فى تخليصك من القلق على الأبناء . استخدمى أداة اكتساب المهارة الثانية للبحث عن خيارات للحل ، وقومى بعملية شحذ للأفكار كى تحصلى على طرق جديدة لحل المشاكل وصرف الذهن عنها . خذى ورقة واكتبى « أنا قلقة لأن ابنى .......... » ( اعرضى مايزعجك من افعال ابنك ) ، وراقبى أسلوبك : هل تستخدمين الزمن المضارع أم المستقبل ، فاذا كان الحدث يقع الآن فاكتبى مثلا : « أنا قلقة لأن ابنتى الصغيرة تمص اصبعها » أو « لأن ابنى كون صداقات مع أولاد لا أرتاح لهم » . ثم قومى بالتصرف المناسب حيال هذه المشاكل الحاضرة . قومى بشحذ ذهنك من أجل استجماع أفكار وحلول عديدة ثم اختارى الحل الأمثل .

ففى مواقف مثل التى ذكرناها لك الآن يمكن مثلا طلب النصيحة من أحد المتخصصين والعمل بمشورته كى تكيف ابنتك عن مص اصبعها ، بل يمكنك اقناعها أن ذلك سوف يعوقها عن استخدام يدها فى اللعب بعروستها . أما بخصوص ابنك فوضحى له أسبابك ودوافعك للحكم على أصدقائه بأن افعالهم غير عاقلة ، وأنهم يقدمون على مجازفات غير محسوبة العواقب . ثم اسألى المدرسين والمشرفين فى مدرسته عن

سلوكه كى تكتشفى اى مشكلة قد تطرأ عليه • يمكنك بشكل آخـــر أن تملئى الثلاجة بما لذ وطاب من نوعيات الطعام التى يحبها هو وأصدقاؤه حتى تجذبيهم الى البيت حيث سيكون فى استطاعتك اقامة حوار معهم • واقناعهم بممارسة الأنشطة الايجابية بدلا من السلبية •

تذكرى وأنت تعالجين مشاكل أولادك اليومية أن تتحاشى الحوار مع « رفاق القلق » ، فهؤلاء لن يزيدوك الا قلقا ، وســوف يحطمون روح التصميم فى داخلك على اصلاح الأوضاع • وأكدى لنفسك أنك قـــادرة تماما على تحقيق التواصل مع أولادك ، وعلى تغيير مالا يعجبـــك من سلوكك المتطرف فى القلق • واعلمى أنك كلما ابتعدت عن التفكير فى أن مكروها سيقع لأبنائك كنت أكثر قدرة على أن تعتنى بهم وتقدمى لهـــم مايفيدهم •

لقد اعجبنا كثيرا باسلوب صديقتنا شيلا فى تعديل مسار تفكيرها ، فهى واحدة من انجح العاملات فى مجال القاء المحاضرات وقد قامـــت بتأليف كتاب « اصنعى الفرق بيدك : اثنتا عشرة ميزة تصنع القائد » • حيث تقول : « حين صرت اما فى مطلع حياتى لاحظت كيف ان القلق يلحق أذى كبيرا بالمرأة ، فقررت منذ ذلك الحين أن الجأ الى اسلوبين للتعامل مع القلق على اسرتى وعملى ، حتى لا أقع فى شرك ما اسميته ( حالـــة القلق ) وهى الحالة التى تتراكـــم فيها توافه الأمور حتى تصير جبـــلا ترزحين تحته • الأسلوب الأول هو اسلوب النهار •• وفيه أقول لنفسى : « سوف افكـــر فى هذا الأمر يوم الجمعـــة » • فاذا اعترانى قلق ما فى خلال الأسبوع قلت لنفسى اننى لاوقت لدى الآن لكى افكر فيـــه ، لكنى سوف أدونه فى ورقة • وحين يأتى يوم الجمعة أتناول القائمة فاجـــد لدهشتى ان ٩٠٪ من هذه المخاوف قد اختفت ــ وذلك لأنها لم تحـــدث فى الواقع ــ اما الـــ ١٠٪ الباقية فكنت افكر فيها بعض الوقت ، ثم أشعر أنها لم تعد لها اهمية بعد ان مضى عليها يوم أو يومان ، وكان الأمر كله لايستغرق منى سوى ١٠ دقائق فى كل يوم جمعة •

اما الأسلوب الثانى فهو اسلوب الليل ، وهو قائم على حقيقة مؤكدة وهى أن الانسان لايمكنـُـه التفكير فى أمرين فى نفس اللحظـــة • فكنت اردد بعض الأدعية واصلى ، ثم اذكر نفسى بنعمة الله التى اسبغها على واحمده عليها • فحين أصيبت أمى بالشلل حزنت حزنا كبيـــرا عليهـــا ، خاصة وانها لم تحقق اى تحسن يذكر مع العلاج الطبيعى التاهيلـــى •

لكنى كنت أستبدل بقلقى عليها تفكيرا آخر فى نعمة الله ، واحمده على أنها الآن نجحت فى استخدام يدها اليسرى فى تناول الطعام ، وانهـــا تستطيع الآن الجلوس بدون مساعدة لفترة قصيره · ولم يستغرقنى ذلك طويلا حتى كنت أشعر بالهدوء والسكينة والطمأنينة فأخلد الى النوم » ·

## ماذا تفعلين لو لم تجدى اللؤلؤة

## داخل محارة القلق

تذكر جين أنها بعد أن تعرضت للحادث فى الرابعة من عمرهـــا ، كانت ترقد فى المستشفى بين الحياة والموت ، تعانى من فداحة الحروق التى أصابتها · أما أمها ريتشيل فقد ظلت تعاقب نفســها بأســلوب « ياليتنى ! » قائلة : « نعم ·· كنت أريد أن أمنع جين من الخروج من المنزل حتى لا تلتقط عدوى مرض شلل الأطفال ، وكنت أسلق لها بيضا لتتسلى بتلوينه فى ذلك اليوم المشئوم الذى جذبت فيه الاناء بما فيه من ماء يغلى من فوق الموقد ، لكن لماذا لم أرفع الاناء من فوق النار حتى لاتصل اليه يداها الصغيرتان ؟ لماذا لم أعتذر لجارتى عن الحديث معها حتى أراقب جين ؟ لماذا طلبت من جين أن تنتظر دقيقة ولم اناولها البيض لحظة أن طلبته منى ؟؟ » ·

كانت ريتشيل تموج بالحسرة والندم والشعور بالذنب ، والخوف الشديد لدرجة أن الطبيب قال لها : « ريتشيل ·· امسكى لسانك ، وتحكمى فى أعصابك والا فلن تستطيعى العناية بجين وسوف تنهارين تماما » ·

بدأت الأم منذ تلك اللحظة تركز على هدف واحد هو بناء الشعور بقيمة الذات عند جين ، ولم تعد تسمح للقلق أو الندم أن يسيطرا عليهـا ويصورا لها أن مستقبل ابنتها قد تحطم بسبب خطأ وقعت هى فيه كأم ، وتعلمت أن تردد على مسامع ابنتها أن جمالها ينبع من داخلها ، وأنها تستحق الحب حتى رغم ابتعاد رفاقها الصغار عنها فى المدرسة بســبب آثار الحروق القبيحة على وجهها وجسدها · ان ريتشيل فى الحقيقة لـم يفارقها الشعور بفظاعة الحـــادث ، لكن بدلا من تركيز تفكيرهـــا على الشعور بالذنب حاولت أن تساعد ابنتها كــى تشعر بأنها انسانة طبيعية ، وأن ترضى عن نفسها كما هى رغم مأساوية الحادث · ذلك هو نموذج الأم الحنون الواعية ، الذى كانت جين فى أشد الحاجة اليه وقتها ·

رغم انه من الصعب جدا على الانسان أن يقلع عن أسلوب «ياليتنى»، الا ان قصة « نيفا » دليل حى على مايمكن أن يحدث لو أسلم الانسان نفسه لذلك الأسلوب المدمر · كانت نيفا احدى زميلات جين خلال فترة عملها كمدرسة فى احدى المدارس ، وكانت قد رزقت أخيرا بطفلة بعد انتظار طال دهورا ، وبعد خمس سنوات وثلاث تجارب حمل فاشلة ، رزقها الله بطفلة أخرى ، وطارت نيفا من الفرح ، لكنها اضطرت للعودة الى عملها بالتدريس بعد أن أتمت الطفلة خمسة أشهر · وفى يوم من الأيام فوجئت نيفا بمن يتصل بها من الحضانة ليبلغها بالفاجعة التى نزلت عليها كالصاعقة !! فقد توفيت الطفلة الرضيعة فجأة بمرض مجهول يسبب الوفاة ـ الفجائية للأطفال الرضع · وانهارت نيفا تماما ، وتركت التدريس خوفا من أن يصيب ابنتها الأخرى ذات السنوات الخمس أى مكروه فى الحضانة ، بل وذهبت الى الطبيب وطلبت أن يجرى لها عملية تعقيم كاملة حتى لا تنجب أى أبناء ·· خوفا من أن يتعرضوا للموت هم أيضا ·

لقد كانت نيفا معذورة كل العذر فى أن تحزن لوفاة طفلتها ، ولأن الندم مرحلة من مراحل الحزن فقد كان من الطبيعى لها أن تشعر به ولكن لفترة من الزمن فقط ·· لا طول العمر !! ان قرارها بترك التدريس كان دليلا على أن تأنيبها لنفسها قد فاق الحد الطبيعى · لقد كان أجدر بها أن تركز كل طاقاتها فيما يمكن أن تفعله كى تساعد نفسها وابنتها الأخرى طالما أن المأساة قد وقعت وقضى الأمر ·

تقول احدى الحكايات ان إمرأة ذهبت الى أحد معلمى الطرق البوذية تحمل رضيعها على يديها وقد فارق الحياة ! ·· وتوسلت الى المعلم أن يعيد الحياة اليه ! فماذا قال لها الحكيم ؟! ·· قال : « أعطنى طفلك ، واذهبى ·· وأحضرى لى انسانا لم يذق مرارة الحزن على فقد عزيز ·· عندئذ سوف أعيد الحياة الى طفلك » ! وسرعان ما ادركت الأم الثكلى انها ليست الأولى ولا الأخيرة التى اعتصر الحزن وألم الفقد قلبها، فكل من يحيا فى هذه الدنيا مكتوب عليه أن يفقد بعض أحبائه ·· وعندها يستحيل على المرء أن يوقف ركب الحياة ، بل عليه أن يكمل المسيرة ، ويمضى فى الطريق ·

وقد تكتشفين أن ما تمرين به مهما كان مأساويا بكل المقاييس قد يحمل لك فى طياته بعض الخير · تقول جين : « لولا تلك الحروق التى

اصابتني لما سعيت الى انتهاج الأسلوب الايجابى فى حياتى ، ولما استطعت مساعدة الآخرين على أن يرى كل منهم الجمال الداخلى الذى يتمتع بـه رغم آثار الحروق أو الجروح على وجهه وجسده » ٠

اذا تملكك القلق على طفلك بسبب أى حادث من الحوادث يكون قد وقع له ، فاسمحى لنفسك بأن تحزنى على ذلك ، لكن حذار أن تقعى فى فخ « ياليتنى » ٠ أما اذا شعرت أنك قد وقعت فيه فعلا فقومى بالتدريب الآتى : اجلسى فى هدوء ثم فكرى فى أى حادث تكونين قد تعرضت لـه فى طفولتك ٠ وتذكرى هل صرخت والدتك قائلة : « يا الهى ، اننى لا احتمل أن يحدث هذا لطفلتى » ؟ ثم حددى هل كانت اصابتك جسدية أم معنوية ؟ هل فشلت فى الدراسة ؟ هل فقدت أحد والديك ؟ هل قاسيت ألم الوحدة والفراق اثر فقدك لأحد أحبائك فى الطفولـة أو فى شـبابك ، أو حتى مؤخرا ؟؟

خذى ورقة وقسميها الى ثلاثة أعمـدة ، واكتبى عنوانا للعمـود الأول : ( الحدث ) ، والثانى : ( شعور أمى ) ، والثالث : ( كيف أثـر ذلك على فى الكبر ؟ ) ٠ ثم اكتبى فى العمود الأول الحادث الذى تعرضت له ، وفى الثانى كيف كانت مشاعر أمك تجاه ذلك الحادث : هـل شعرت بالذنب ؟ هل انهارت تماما ؟ هل اجتاحها الحزن ، أم الغضب ؟

والآن فكرى فى الطرق التى كان عليك اتباعها كى يمر الحادث ، وتتجاوزى كل آثاره التى تركها عليك ٠ فقد تكونين قد تعلمت مثل جين ضرورة أن يشعر الانسان بأن الجمال ينبع من داخلـه ، وأن يسـاعد الآخرين على استحضار نفس الشـعور ، فيكتشفون مثلا طرقا جديدة تثير الدهشة للتعويض عما فقدوه ٠

مهما كان نوع اللؤلؤة التى تكونت داخل محارة محنتك فاكتبيها على الورق ، وتذكرى أن أطفالك لو تعرضوا لأى صدمة فقد يجدون بين طياتها خيرا أو فائدة لا تخطر على البال ٠ اجعلى هدفك أن تساعدى أبناءك على الحصـول على هذه الفائدة ـ استخدمى أسلوب الفقاعة الوردية كى تتخيليهم يجتازون المحنة ، بل ويتفوقون بسببها ٠ أطلقى سراحهـم ، ودعى القلق جانبا وتوكلى على الله الذى يهبنا القدرة على التسـامى فوق الألم ، نجتاز المحن ، ونجنى بعض النضج من خلالها ٠ فاذا نجحت

فى التخلص من الخوف والقلق والتوتر فانك بذلك تقدمين أروع هدية لأبنائك ·

## جازفى بالتغيير المطلوب

نشرت مجلة « بيرنتس » فى عددها الصادر فى فبراير من عام ١٩٨٩ مقالا بعنوان « من الأم واليها » ، حيث عرض تجربة مجموعة من الأمهات قمن بالجهود الذاتية بتكوين ما أطلقن عليه : « جمعية دعم الأمهات » ، اذ يعقدن بعض اللقاءات يتبادلن فيها المساندة والدعم ، فى حين قامت أخريات بالاتصال ببعض الجمعيات الوطنية لطلب المساعدة والمشورة مثل جمعية « لاليك ليج » و « ذا فاميلى ريزورس كواليشن » · وقد ركزت بعض الجمعيات على الاحتياجات العامة لكل الآباء والأمهات مثل رعاية الطفل مثلا · والانضمام لتلك الجمعيات طريقة ناجحة قد تساعدك على استخدام أداة المهارة الرابعة للاقدام على المجازفة · فحين تتسلحين بتجارب العديد من الأمهات يمكنك تغيير سلوكك الذى يزيد من قلقك على الأبناء ، وقد تتعلمين أساليب جديدة لتبادل الأفكار معهم حول افضل الطرق للتواصل مع أبنائك ، ولغرس النظام والانضباط فيهم بطريقة بناءة ، وهكذا تتخلصين من القلق ·

فى هذه الاثناء يمكنك أن تتعلمى الحسم ، وتستخدمى أسلوب « وماذا يهم ؟ » مع نفسك حتى تصمدى فى وجه هواجس « ماذا لو ؟ » التى تتربص بك كأم · والتدريب التالى سوف يساعدك على اكتشاف الأفكار السلبية التى تراودك عن نفسك وتسبب لك الوقوع فى دوامة القلق بدلا من البحث عن حل ·

قد تكتبين مثلا :

« أنا قلقة لأن ابنتى تمص اصبعها باصرار » ·

قد تكتبين مثلا :

« ان ذلك يشوه صورتى كأم ، وأخشى أن يظن الناس أننى قصرت فى حبى واهتمامى بها ولهذا لجأت الى مص أصبعها » :

« وماذا يهم ؟ »

« نعم لن أهتم لذلك فأنا واثقة أننى أحب ابنتى فعلا ولم اقصر

يوما فى رعايتها واهتمامى بها ، ولن ألتفت الى مايظنه الآخرون ، فأنا انسانة لها قيمة ، ولاينتقص من قدرى لو أخطأت قليلا فى تربية أطفالى طالما أننى سوف أستدرك ذلك الخطأ » ·

ان أسلوب « وماذا يهم ؟ » يساعدك على اكتشـــاف مشـــاعرك الحقيقية لكى تفرقى بينها وبين ادراكك الخاطىء لبعض الأمور :

هل تفكرين مثلا بمنطق « انا السبب » اذا خشـــيت أن يتعرض أولادك الفشل ؟ هل تفكرين بطريقة سوداوية مغالطة ؟ هل ترين أنك يجب أن تحسنى من نفسك كأم ؟ حددى النقطة التى تحمل جذور مشكلتك مع طفلك وتسبب لك القلق ، ثم اكتبى بعض العبارات لتؤكدى بها كذلك أنت وطفلك كالآتى :

● «اننى انسانة لها قيمة ، ولا ينقص من قدرى ما قد يفعله أبنائى»، لنعترف أنها عبارة قوية ، لكنها حقيقية ·

● على أبنائى أن يتحملوا مسئولية أفعالهم ، تماما كما أتحمل انا مسئولياتى ·

● بيدى أن أحرر نفسى من القلق ، لأننى بهذه الطريقة سأتمكن من مساعدة أبنائى ·

● ان حال أبنائى يتحسن يوما بعد يوم ·

ولاتنسى أن تؤكدى لنفسك دومــــا أن قدرتك على مساعدة أبنائك تزيد كلما تناقص قلقك عليهم · واليك هذا النموذج المثير للاعجاب وهو « دالاسيت وين نايب » ذلك الأب الذى استطاع استغلال انزعاجـه على مستوى أبنائه في الدراسة بطريقة ذكية ومبتكرة · فهو يذكر أن والديه كانا ينزعجان من درجاته المتوسطة ويقولان : « انك اذكى كثيرا من أن تكون درجاتك بهذا المستوى » · ولـمـا كبر دالاسيت أصبح من أكبر رجال الأعمال فى مجال التأمين والعقارات · وأدرك بخبرته أن الطريقة المثلى لاثارة حماس الموظفين للعمل هى أن يضع لهم خطة عمل موضحا فيهـا الخطوات المطلوبة لتحقيق الانجازات · أما أولاده فقد وضع لهم كتيبا صغيرا من ست عشرة صفحة بعنوان : « كيف تحصل على أعلى الدرجات بأسهل الطرق » ووضع فى الكتاب رسوما لتنين وغوريللا وبطل كاراتيه وجعل كلا من هذه الشخصيات القوية يعد القارىء بالحصول على أعلى الدرجات اذا اتبع الأسرار الخاصة التى يهمس له بها ،.فيوضح له مثلا كيف يقرأ أسئلة الامتحان جيدا ، وكيف يربط بين الصور المسلية والحقائق

العلمية المقابلة لها بحيث يسهل عليه حفظ المعلومات · وفعلا حقق الكتاب الفائدة المرجوة مع أبناء المؤلف لدرجة شجعته على أن يقوم بطبع الكتاب ونشره وطرحه فى السوق ، فتلقفته المدارس الخاصة فى دالاس لتطبع منه ١٥٠٠٠ نسخة وتوزعها على طلاب الصفين السابع والثامن ·

يقول المؤلف : « لقد أردت بهذا الكتاب أن أقول لأبنائى : « اتبعوا هذه الخطوات ، فهذا أفضل ما أتوقعه منكم » ، بدلا من أن أقول لهم : « يجب أن تحصلوا على أعلى الدرجات » ·

لقد أدرك هذا الأب حقيقة الموقف ، وأقدم على المجازفة بالتصرف العملى بدلا من القلق والالحاح على أبنائه وتأنيبهم ، وهكذا لم يساعد أولاده فقط فى أداء واجباتهم على أكمل وجه ، بل امتدت مساعدته الى الاف غيرهم ، كما انهالت عليه الأموال فوق كل ذلك !!

## متى يمكنك الكف عن القلق على الأبناء

علمتنا الخبرة فى التعامل مع الأمهات أن المرأة ما ان ترزق بالأطفال حتى يصبحوا محور اهتمامها الدائم ، وقلقها المستمر حتى ولو بلغوا الخمسين · لذا فمن الأهمية بمكان أن تتعلمى كيف تصرفي ذهنك عن القلق على أبنائك منذ صغرهم · ومع ذلك يمكنك البدء فى ذلك فى اى وقت ، فالوقت لم يفت بعد ·

من بين صديقاتنا سيدة ــ سوف نسميها نورما ــ هذه السيدة انتظرت حتى أصبحت جدة ، ثم بدأت تشعر بضرورة أن تتعلم الحسم فى تعاملها مع أبنائها !! كانت نورما قد قامت بتربية ابنائها بمفردها بعد أن هجرهم زوجها ، ومرت السنون وتزوج ابنها ورزق اطفالا ، ثم طلق زوجته ، وهنا بدأت نورما تقلق على احفادها ، فقد اهملتهم امهم تماما وانساقت وراء رفاق السوء الذين اوقعوها معهم فى شرك الادمان ·· وبدأت رحلة التشرد اللانهائية ، فقد اخذت الأم تنتقل بأطفالها من بيت الى بيت كل شهر مستغلة أن بعض الملاك يؤجرون الشهر الأول مجانا ، وبسبب الانتقال المتكرر كل شهر من مدرسة الى مدرسة فشل الابن الأكبر ــ ١٠ سنوات ــ فى تعلم القراءة ، واكتشفت نورما أن جميع أسنانه الدائمة دب فيها السوس بسبب انه كان يعيش على أطعمة تافهة ،

خالية من أية قيمة غذائية اذ لا طعام فى المنزل تعده الأم • وكانت الطامة الكبرى هى القمل الذى غزا رؤوس الأطفال كلهم !

حزنت نورما حزنا شديدا على ذلك الوضع ، لكنها قالت : « ليس بيدى شىء » • كانت تتصل يوميا برفيقة قلقها لتتبادلا الشكوى بلا نتيجة وفى يوم قررت نورما أن تحزم أمرها فاتصلت بنا ، وحكت لنا المشكلة •• فقلنا لها ان القلق وحده لن يغير من الأمر شيئا ، وان عليها اما أن تحل المشكلة أو أن تصرف ذهنها عنها تماما وتتناساها • واتضح أن نورما لم تستطع أن تقف من بعيد وترقب أحفادها يقاسون تحت وطأة الحياة التعيسة مع امهم التى أدمنت المخدرات •

وكانت الخطوة الأولى أن لجأت للمختصين من أجل المشورة والمساعدة ، فوضعت لها سلطات حماية الطفل خطة مؤداها أن يسقطوا حق حضانة الأطفال عن الأم لمدة عام واحد ليكونوا فى رعاية الأب ، وذلك لاتاحة الفرصة الأخيرة للأم للاقلاع عن تعاطى المخدرات ، والعثور على عمل مناسب يضمن لها دخلا ثابتا • واتفقت الأسرة كلها على أن تعتنى نورما بالصبى ذى الأعوام العشرة ، على أن يأخذ ابنها – أبو الأولاد – الطفلة الوسطى ، وتأخذ ابنتها الطفل الرضيع ، مع السماح للأم بزيارة اطفالها كلما أرادت ••

واتبعت نورما أسلوب الابتعاد عن القلق ، وقطعت اتصالاتها اليومية مع رفيقة القلق ، وكلما أوهمها التفكير السلبى انها غير قادرة على التكيف مع الوضع الجديد غيرت اتجاه تفكيرها وخلدت للراحة والاسترخاء حتى تصل الى حالة ( ألفا ) وتخيلت نفسها وقد احاط بها احفادها والبسمة تشرق على وجوههم جميعا • كما اقنعت نفسها بانها يجب أن تتقبل الواقع بأن حل كل المشاكل لايمكن أن يتم بين يوم وليلة ، بل ان عليها أن تحل كل مشكلة على حدة •

وتحكى نورما : « كان القلق يقتلنى على أحفادى ، لكنى لم افعل شيئا واحدا أغير به الظروف ، ثم أدركت فجأة أن الأمر بيدى اذا كنت فعلا أريد انقاذهم ، فسعيت لطلب المساعدة ، واستجاب الجميع لندائى ، ورغم أن الجهد المطلوب منى الآن يفوق طاقتى فى هذه السن المتقدمة ، الا اننى أشعر بالقوة فى مواجهة كل الصعاب : التعب والقلق والخوف ، فاننى مؤمنة باننى ابذل ما فى الامكان من مساع وجهود » •

اننا ننظر بكل الاعجاب والتقدير تجاه نورما التى استطاعت أن تكف عن توجيه اللوم للآخرين ، وجازفت بالاقدام على العمل البناء ، لقد قدمت من روحها وقلبها كل ما استطاعت ولكن بطريقة رائعة تعلم منها الآباء والأحفاد كيف يتحملون مسئولية انفسهم · ذلك هو الهدف الذى نتمنى أن تضعيه نصب عينيك انت أيضا ·

لم نقرأ فى حياتنا أروع من وصف جبران خليل جبران للعلاقة بين الآباء والأبناء ، اذ قال فى كتابه الجميل « النبى » مخاطبا الأب : « عليك أن تحيطهم بحبك ·· لا فكرك ، فان لهم افكارهم الخاصة ·· عليك أن تؤوى أجسادهم ·· لا أرواحهم ، لأن أرواحهم تهيم فى دار الغد ·· تلك التى يستحيل عليك أن تطأها ولو فى أحلامك » ·

اذا تعلمت كيف تتصدين لما فى وسعك حله فقط من المشاكل ، وكيف تصرفين ذهنك عن الآمال والتطلعات غير الواقعية ، وكيف تفكرين بموضوعية ايجابية فسوف تمهدى الطريق لأبنائك ليعيشوا واقعهم كما هو ، ويكتشفوا ذواتهم الحقيقية ، كما ستتحررين من دوامة القلق الى الأبد ·

الفصل الرابع عشر

# أدوات اكتســـــاب المهـــارة
# تخلصك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام

كانت لجين صديقة من اوربا – سنطلق عليها اسم ماريا – حباهـا الله جمالا طبيعيا اخاذا ، لكنها للأسف كانت من النوع القلق المضـطرب ٠ وفى يوم من الأيام قررت ماريا أن تدرس لكى تصبح اخصائية فى العناية بالجلد بالبشرة ، لكنها ما ان أنهت دراستها حتى بدأت تتوهم أن بشرتها قد تلفت ، وحالتها لاتطمئن ، فأخذت تنفق المال على مستحضرات التجميل حتى أفلست تماما ٠ فى هذه الأثناء عرض عليها أحد بيوت الأزيـــاء العالمية أن تعمل به كعارضة ٠٠ الأمر الذى لم تكن تحلم به أبدا وقـام أحد مصانع الجوارب باستخدام صورة لساقيها للاعلان عن منتجاته ٠ وطارت ماريا من الفرحة ، وأسرعت بتسجيل اسمها فى وكالة عارضات الأزياء ، لكن المدير اعترض قائـلا : « يلزمك أن تكونى أكثر نحافة حتى تبرزى جمال معروضاتنا وتروجى لها ! » فأقسمت له ماريا أنها سوف تنقص وزنها على الفور ، وفعلا بدأت فى اتباع نظام غذائى شديد القسوة يعتمد على الصيام التام ، واصبح الطعام بالنسبة لها « عدو الشـــعب الأول ! »

ثم حضرت ماريا لقضاء عطلة نهاية الاسبوع مع جين فى منزلها ، وعلى العشاء لم تتناول سوى كوب كبير من الماء ! فلما حان موعد النوم أوت الى الفراش ، وعبثا حاولت أن تنام ، لكن الجوع كان يقرصــها بشدة ، فنهضت من السرير ، وأخذت تعبث فى المطبخ حتى عثرت على كيس به خمسة أرطال من البطاطا ، فأسرعت بشيها فى الفرن وأخذت تلتهمها حتى أتت عليها تماما ٠٠ ثم أوت الى الفراش وأسلمت جفنيهـا

للنوم فى ثوان !! ٠٠ لكن فى الخامسة صباحا أفاقت من نومها على مغص شديد ، فأسرعت بايقاظ جين ، وتوسلت اليها أن تسرع بها فورا الى المستشفى فقد كان المغص يمزق أمعاءها ٠

وتكمل جين القصة قائلة : « حتى ذلك الوقت لم أكن قد سمعت عن « البوليميا » أو الشره المرضى ، لكنى أدركت أن ماريا تعانى من مرض معين لا أعرفه ٠ فقد كانت تمتنع عن الطعام أياما حتى يقرصها الجوع فتنهار مقاومتها لتلتهم كل ما يقابلها من طعام ، وبأية كمية ، ثم تسرع بافراغ جوفها من كل مافيه ٠ وكانت النتيجة الأليمة أن ماريا التى كانت مثالا للجمال الرائع والصحة المكتملة ، أصبحت عبارة عن قوقعة خاوية جافة ، فقد أدى بها القلق على مظهرها الى تخريب صحتها وتعريض حياتها كلها للخطر ٠

صحيح أن حالة ماريا نموذج متطرف ، لكن القلق على المظهر والصحة ظاهرة موجودة فعلا فى كل المجتمعات ، فكل عضوة تقريبا من عضوات مجموعاتنا كانت تشعر بهذا النوع من القلق ٠ لكن الشكاوى تفاوتت بين السمنة المفرطة ، والنحافة المفرطة ، وحب الشباب ، والكلف ، والنمش ، أو الأنف القبيح ، أو الصدر الضامر ، أو الممتلىء ، أو الشعر الخفيف ، أو الكثيف ٠ كانت كل واحدة منهن تخشى التقدم فى العمر ، حين يتجعد وجهها ، ويشيب شعرها ، ويحدودب ظهرها ٠ وكان بعضهن يبالغن جدا فى ذلك القلق سواء أكانت مخاوفها وهمية أم بسبب حقيقى لدرجة فاقت قلقها على أولادها أو عملها أو أى شىء آخر فى الدنيا ٠

وقد أعربت الكثيرات عن خوفهن من الاصابة ببعض الأمراض مثل سرطان الثدى ، أو ترقق وهشاشة العظام ٠

ومنذ اقتحمت المرأة مجالات عمل الرجل الشاقة ، أصيبت هى أيضا بنفس المشاكل الصحية القاتلة التى كانت تهدد الرجال وحدهم فى الماضى مثل أمراض القلب والشرايين ، ناهيك عن خطر الايدز أيضا ٠

لكن كل سيدة من هؤلاء قد غفلت عن حقيقة هامة ، الا وهى أن القلق كلما تزايد بداخلنا ، تدهورت صحتنا حتى لو انعدمت المؤثرات الخارجية ٠ فالقلق الزائد على مظهرك لن يصل بك مثل ماريا الى حالة البوليميا ، لكنه سوف يرفع من منسوب الضغط العصبى فى ( برميل المطر ) الذى تحملينه فى عقلك ، فيطفح البرميل ، ويفيض حتى يغرق تفكيرك كله فيسارع الجهاز العصبى الطرفى بالاستجابة للأزمة التى

استشعرها بأسلوب « الكـر أو الفـر » فيدفـع بفيض غامـر من الأدرينالين وباقى العناصـر الكيماويـة الأخـرى التى تسبب لـك خفقانا بالقلب ، وجفافا فى الحلق ، وارتفاعا فى ضغط الدم ، وتعطـل جهازك الهضمى تماما • وبسـبب تركيبتك الوراثية ، واستعدادك الفريد للتوتر ، فقد تصابين بنوبات ذعر ، أو بالصـداع أو الأرق ، أو التهـاب القولون ، أو الاسهال ، أو الاضطرابات الهضمية وآلام الفقرات القطنية ، أو الطفح الجلدى والقرحة •

ان الفرع الجديد من فروع العلوم والذى يطلق عليه ( علم المناعة النفس ـ عصبية ) قـد أوجد دليـلا دامغا على أن العواطف وأسـلوب التفكير ، ونقص القدرة على التكيف ، كل هذه العناصر مجتمعة تضر بجهاز المناعة اكبر الضرر ، فعندما ينتابك القلق وتفكرين بشكل سلبى فانك بذلك تقضين على أى قدرة لجسمك على محاربة الأمراض • وفى مقال نشرته مجلـة ( ووركينج ومان ) فى عدد أبريل عام ١٩٨٩ ، قال البروفيسور بروس ماكوين أستاذ ورئيس معامل فحوص الغدد الصـم وعلاقتها بالجهاز العصبى بجامعة روكفلر نيويورك سيتى : « ان كلا من الضغط العصبى أو الارهاق الجسمانى يتسبب فى افراز هرمون بعينه ، فلو زاد أو قل هذا الهرمون عن المعدل الطبيعى فان جهاز المناعة يضعف جدا الى درجة تتزايد معها احتمالات الاصابة بالأمراض » فالمشاعر تلعب دورا مزدوجا هنا : فهى التى تسـتثير افراز الهرمونات ، ثم تتأثر بها •

وباستخدام أدوات اكتساب المهارة تكونين بالفعل قد أعلنت الحرب على القلق ، والضغط العصبى والنفسى الذى يجلب عليك مايؤثر على مظهرك ويقلل من جاذبيتك وجمالك ، كما تدعمين جهاز المنـاعة ضـد الأمراض المختلفة وعذابها •

## هل انت فعلا قلقة على مظهرك ؟

لكى تكتشفى السبب الحقيقى وراء قلقك على مظهرك استخدمى أداة اكتساب المهارة الاولى • افتحى صفحة جديدة فى كراستك وقسميها الى ٣ أعمدة تحمل العناوين الآتية على التوالى :

« ماذا يقلقنى » ، « السبب الحقيقى » ، « اثباتات » •

فاذا كنت قلقة لاحساسك بأنك غير جميلة فلا تكتبى عبارات شاملة مثل « ان شكلى قبيح » ، « أو اننى لست جميلة مثل مارى » ، بـــل تأملى وجهك فى المرآة ثم اكتبى العيــوب المحــددة التى ترينها فيه ، بل ترين أن الأنف أكبر من اللازم ، أو أن بشرتك غير صافية ، أو أن شعرك باهت وفاقد الحيوية • وما ان تحددى أبعاد المشكلة حتى يمكنك البحث عن السبب الحقيقى للقلق •

● هل وراء قلقك أسباب نفس ـ اجتماعية ؟ هل كان الآخرون يسخرون منك فى طفولتك مثلا بسبب حجم انفك ؟ أو شعرك ؟ أو بشرتك ؟ هل نقص اعتزازك بنفسك هو الذى يوهمك بانك اقل جمالا وجاذبية من باقى النساء رغم أن ما رأيته فى المرآة كان طبيعيا بكل المقاييس ؟ اذا سمعت داخل نفسك صوتا يقول : « يجب أو يتحتم على أن ابدو اكثــر جمالا من ذلك » اذن يمكنك بكل ارتياح تصنيف مشكلتك على انها احدى المشاكل النفس ـ اجتماعية •

ان الاعداد الجيد يجعلك تبدين اكثر جمالا وجاذبية كانتقاء الثياب المناسبة مثلا ، واختيار الألوان التى تناسب لون بشـــرتك ، وعليك أن تتقبلى الجوانب التى تظل بلا حل ، وتؤكد جين ذلك قائلة : « لقد كان من الممكن أن أضيع عمرى كله فى الحسرة على آثار الحروق التى افسدت وجهى وجسدى كله ، لولا أننى أدركت ما اعطانى الله به من نعم اخرى وهبات عظيمة ، فانا اذكر نفسى دائما باننى رياضية ، وأتمتع بخفــة الحركة وســرعة البديهة ، وهكذا أصب كل تركيزى على نقاط القوة لا على جوانب الضعف أو العيوب » •

استخدمى أسلوب « وماذا يهم ؟ » كالآتى :

« ماذا يهمنى لو كان أنفى كبيرا ؟ » •

« سوف يحملق الناس فى » •

« وماذا يهــم » ؟

« سوف أشعر بالاحراج والضيق » •

« وماذا يهم ؟ »

« اذن سوف أتخلص من ذلك الشعور ، فلا عيب أن أشعر بقليل من الضيق ، فكل انسان فى الدنيا يتضايق لسبب ما فى داخله · لذا سوف أستخدم أدوات التجميل وتسريحات الشعر التى تبرز ملامح أخرى فى وجهى لتصرف الأنظار عن أنفى · سوف أركز على ابتسامتى الحلوة ، وعلاقاتى الطيبة مع كل الناس » ·

ثم اكتبى بعض الاثباتات مثل : « ان أنفى شكله مقبول ولا عيب فيه » أو « اننى أتمتع بنقاط قوة عديدة ، ان لى ابتسامة ساحرة ، كما أننى أحب الناس » ·

● هل تعانين من احدى المشكلات المجتمعية ؟ هل تضعين نفسك فى مقارنة مع نجمات السينما وعارضات الأزياء اللواتى تحتل صورهن اغلفة المجلات واعلانات السينما ؟ ان مجتمعنا يقدر الجمال حق قدره ، لذا فان شعورك بالرضا عن مظهرك يزيد من شعورك بالثقة بالنفس ، وعليك أن تبذلى كل ما فى وسعك حتى تبدى فى أجمل حالاتك ·

● هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل انت مفرطة فى السمنة ؟ هل بدأ الشيب يدب فى شعرك ، هل زحفت التجاعيد الى وجهك ؟ لقد أوضحنا فيما سبق أن السبب الحقيقى وراء قلقك على مظهرك العام عادة ما يكون سببا نفسى ـ اجتماعى ، أو مجتمعيا · فاذا وضعت لك فى اعتبارك فأمامك خياران : اما أن تتقبلى تكوينك واستعدادك الجسمانى وأن تغيرى الطريقة التى تنظرين بها اليه ، أو أن تقررى تغييره بشرط أن يكون هدف التغيير الذى وضعته أمامك واقعيا ويمكن الوصول اليه ·

ان اللجوء لجراحات التجميل اصبح من افضل الوسائل الحديثة لكى تصلح المرأة من العيوب التى تراها فى مظهرها · فاذا عزمت على هذه الخطوة فضعى التصور الكامل للهدف الذى تسعين اليه ، وتخيلى نفسك بعد جراحة التجميل وقد أصبحت رائعة الجمال ، أو فى غاية الرشاقة بعد اتباعك لنظام غذائى ناجح ومأمون لانقاص الوزن ـ أما اذا لم يكن لديك الاستعداد لخوض هذا المجال ، فسوف ندلك لاحقا فى هذا الفصل على كيفية استخدام اداة اكتساب المهارة الخامسة لكى تصرفى ذهنك عن المشكلة وتدعيها تمر فى سلام ·

## اعرفي خياراتك للتخلص من القلق
## بشـان الصحة

يمكنك استخدام نفس الأسئلة السابقة لكي تضعي يدك على السبب الحقيقي وراء قلقك على صحتك · وليكن مثلا أنه الخوف من الاصابة بسرطان الثدى :

● هل لخوفك أسباب نفس ـ اجتماعية ؟ اذا قرأت مقـــالا عن سرطان الثدى ، هل تقولين لنفسك : « سوف أصاب به لامحالة ·· أنا أعرف حظى الأسود ! » ؟ يجب أن تعترفى أن تفكيرك سوداوى يتســـم بالقلق المرضى ، واعلمى أن الأمر بيدك ولا تستسلمى للهواجس والأوهام بل أكدى لنفسك أنك قد تحررت تماما من الخوف من سرطان الثدى ·

● هل وراء قلقك أسباب مجتمعية ؟ هل من بين صديقاتك المقربات من أجريت لها عملية استئصال الثدى ؟ هل تتصلين « برفاق القلـــق » لتتبادلوا «الحواديت» المرعبة عن سرطان الثدى ؟ اذا صح هذا فدونى هذه الأسباب ، ثم اكتبى هذه الاثباتات : « ان تجربة صديقتى المؤلمـــة ليس معناها أننى ســـوف أصـــاب بنفس المرض اللعين ، فأنا أتمتع بصحة جيدة والحمد لله » ·

● هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل تم تسجيل حـــالات سرطان الثدى فى أسرتك على مر السنين ؟ وهل تنطبق عليك احتمـــالات الاصابة الوراثية التى أصدرتها الجمعية الأمريكية للسرطان فى نشرات التوعية ؟ اذا صح هذا فاكتبى تلك الأسباب الحقيقية للقلق ، ثم اكتبى ما يؤكد أنك سوف تناقشى مخاوفك هذه مع طبيبك الخاص ، ثم تتبعى كل مايوصى به من فحص ذاتى كل شهر الى جانب عمل صورة أشعة على الثدى ·

ورد فى أحـــد تقارير المعهـــد الأمريكى للسرطان أنه يتم اكتشـــاف ١٢٠ر٠٠٠ حالة منحالات الاصابة بسرطان الثدى سنويا فى الولايات المتحدة وحدها ، الشىء الذى يدعونا للاهتمـــام ، وادراك خطورة هذا المرض · لذا فعليك أن تقومى بكل ماتستطيعين لكى تكتشفيه فى مراحله المبكـرة اذا حدث لا قدر الله · افعلى أى شىء الا القلق · وتذكرى أن

ملايين النساء فى العالم بما فيهن بيتى فورد ونانسى ريجان قد أجريت لهن هذه الجراحة بنجاح ، ثم عاودن نشاطهن المعتاد ، ومازلن يتمتعن بكل سعادة واحساس بالحياة · وقد صورت آن جيليان عام ١٩٨٨ فيلما تليفزيونيا عرض فى جميع أنحاء الولايات المتحدة صورت فيه تجربتها مع جراحة استئصال الثدى ، مما ساهم فى رفع وعى النساء بشكل كبير · أكدى لنفسك أنك قادرة على التكيف تماما مثلها ·

أكدى لنفسك أنك انسانة جديرة بالحب والاحترام ، وأنك فخور بذاتك ، واعلمي أن الخطوات العملية التى تقومين بها سوف تحد من قلقك وتساعد على تحسين صحتك بوجه عام ، على الأقل سوف تمنحين عقلك وجسمك قدرا كبيرا من الحرية كى يتمتعا بما لديك من مزايا ، أولها الحياة نفسها ·

كانت هذه النظرية موضوع دراسة رائدة وجريئة تم عرضها فى الندوة التى أقامتها الجمعية الأمريكية لتطوير العلوم فى اجتماعها السنوى · كان عنوان الندوة « العوامل النفس - مناعية التى تساعد على الاصابة بفيروس الايدز ·

وقد توصل د· كارل جودكين استاذ علم المناعة النفس - عصبية فى كلية طب ساوث وسترن دالاس بجامعة تكساس والذى قاد فريق البحث النفس - اجتماعى الحيوى ، توصل الى أن التفكير الايجابى والدعم الاجتماعى والتقليل من الضغوط النفسية والعصبية ، قد يطيل المدى الذى يستغرقه المصاب بفيروس الايدز حتى يصاب بالايدز · فمن بين أربعين رجلا من الشواذ أجريت عليهم الدراسة كان بعضهم مصابا بذلك الفيروس ، اثبتت المتابعة أن الذين لم تتطور حالاتهم الى الاصابة بالايدز كانوا يتعرضون لضغوط أقل ، لأنهم كانوا يتعاملون بشكل ايجابى مع الضغوط ، الأمر الذى لم يتيسر لمن أصيبوا فعلا بالايدز ·

وقد أصدرت جامعة تكساس بيانا للدكتور جودكين أشار فيه الى نتائج بحث قام به على تاثير الضغوط النفسية على التطور المرحلى لسرطان العنق ، فقد لاحظ ان تلك الضغوط قد تؤثر على معدل افراز بعض الهرمونات فى الدم ، وتلك الهرمونات تحدث خللا فى جهاز المناعة مما يؤدى الى خفض مقاومة الجسم لبعض الأمراض ، ورغم ان هذا

البحث مازال فى مراحله التجريبية ، ولم تثبت له نتائج اكلينيكية ذات قيمة ، فقد أعلن نقلا عنه أن العلاج الادراكى ، والتدريب على الاسترخاء ، والتمارين الرياضية من الممكن أن تمنع الاصابة بالأمراض ·

## استخدمى العقل الباطن وتمتعى بالصحة

قدم دكتور ديباك كوبرا فى كتابه الرائع « مراحل الشفاء » الدليل العلمى الدامغ على صحة مايؤمن به ممارسو رياضة اليوجا فى الهند منذ قرون مضت ، الا وهو أن للجسد ( عقله الخاص به ) ، حيث تقوم كل خلية بأداء وظيفتها لتحقيق هدف واحد دقيق ومعقد تبعا لهذا الادراك الخاص · فاذا مرض احد أعضاء الجسم ، علمت سائر الأعضاء ، وسارعت لنجدته على الفور دون ابطاء · وبناء على ذلك فانك عندما تسمحين لجسمك بقدر من الراحة والاسترخاء ، وتوحين لنفسك أنك بخير وبصحة جيدة ، ثم تغيرين اسلوب تفكيرك نحو الايجابية ، فسرعان ما تسرى الرسالة فى كافة انحاء جسمك ، فتسارع جميع الأعضاء بالاستجابة · ويحكى د· كوبرا فى الكتاب قصة مدهشة عن امرأة كانت تعتقد أن لديها حصوات فى المرارة ، لكن طبيبها وجد بعد الفحص الشامل أن المرارة سليمة ، لكنه فوجىء بنوع من الورم الخبيث لاتجدى معه أية جراحة ، وتوسل اليه افراد أسرتها الا يصارحها بحقيقة مرضها فأخبرها أن مرارتها سليمة تماما ولا اثر لأى حصوات بها ! فهتفت المريضة « هذا رائع ــ الحمد لله » وانصرفت وهى واثقة انها تتمتع بكامل صحتها ، ويمكنها أن تعيش كما تحب بلا قيود ·· ومن العجب أنها شفيت فعلا حتى من الورم الخبيث !! سبحان الله ··

يرى د· كوبرا أن جسم هذه المريضة قد تلقى رسالتها « انا سليمة معافاة » فانطلق بكل طاقات الشفاء محاربا المرض أينما وجده ·

اذا كنت تعانين من اى مرض ، أو كنت تخشين الاصابة بأى مرض فاستخدمى المهارة الثالثة ، واسترخى حتى تصلى الى حالة ( ألفا ) كما وصفناها فى الفصل الثامن · قومى بتلك العملية ثلاث مرات يوميا على الأقل كى تبرمجى عقلك الباطن عن طريق التصورات الايجابية والاثباتات التى قمت باعدادها مسبقا · فاذا كنت تعانين من الصداع فاكتبى :

« انا لا اشعر باى اثر للصداع » ، ثم رتبـــى أفكـــارك واكتبى التصورات الآتية على ثلاث مراحل :

١ - تصورى نفســـك وأنت تعانين من الصـــداع ·· ما الألوان والأشكال والأصوات التى يمكن أن تصفى بها ذلك الشـــعور الأليـــم ؟ استخدمى حواسك حتى تصلى الى صورة قوية ناطقة الايحـــاء ، كأن تتخيلى نفسك وقد احتقن وجهك ، وانطلقت الأشعة السوداء من رأسك ·

٢ - والآن تخيلى نفسك وأنت ترسمين علامة × كبيرة فـــوق تلك الصورة البشعة التى رسمتها لنفسك ·

٣ - تصورى وجهك الآن وقد استرد نضارته ولونه الوردى الذى ينطق بالصحة والفتوة ، وقد أحاطت برأسك هالة وضـــاءة تومض بألوان الطيف الجميلة ·

بعد أن تنتهى من بناء ذلك التصور ذى الخطوات الثلاث ، اجلسى واسترخى حتى تصلى الى حالة ( ألفا ) ثم عيشى هذه التصورات واحدا واحدا ، حتى تثبتى لنفسك أن الصداع قد فارقك نهائيا · وسوف تجدين الطريقة المناسبة للتخلص من كل مرض باذن الله فى الكتب الآتية : « القلق ونوبات الذعر » و « عبـــور الخوف » من تاليف بوب ، وكتـــاب « كيف تستردين صحتك » لكارل ســـايمونتون ، وكتـــاب « الحب والـــدواء والمعجزات » لبرنى سيجل ، و « مراحل الشفاء » لدكتور كوبرا · تلـــك الكتب توضح لك الدور الذى يلعبه التصور والايحاء فى معالجة كل شىء بداية من النحافة الشديدة ، ونوبات الذعر ، حتى مرض السكر ومشاكل القلب والسرطان ·

نرجو أن تتذكرى دائما أننا لا ننصحك بالاحجام عن اســـتشارة الطبيب اذا شعرت بأعراض المرض ، لا ·· فنحن نؤمن بأنه على الانسان أن يأخذ بكل أسباب العلاج الطبى ماوسعه ذلك ، فهكذا يكون التصـــرف الايجابى الذى يخلصك من القلق · كما نهيب بك أن تدركـــى تماما أن عمليات المعالجة تجرى فى داخل جسمك كما خلقها الله لتقاوم المـــرض وتساعدك على الشفاء ·

من الحكمة ألا تنتظرى حتى يصيبك أى مرض ثم تستخدمى هذه الأساليب ، بل استخدميها حتى تنجحى فى برمجة عقلك الباطن على أنك

تتمتعين بأحسن صحة ، وتنوين الحفاظ عليها ، فذلك كفيل بأن يخلصك من أى قلق على صحتك ٠

## جازفى من اجل صحة جيدة

تؤمن صديقتنا دوروش ليدز بالحكمة القائلة « النجاح هو أن تحول المعرفة التى تحصلها الى قوة دافعة للتحرك الايجابى » ٠ وقد وضعت دوروش خلاصة تجاربها التى تثبت صدق هذه الحكمة فى كتابها « الأسئلة الذكية : استراتيجية جديدة للمدير الناجح » ٠ كما تقوم بتنظيم دورات تدريبية فى كبرى الشركات والمؤسسات كى تؤكد على الحقائق التالية : يحصل كل منا كما هائلا من المعرفة ، لكن المعرفة شيء والعمل شيء آخر ، فاننا يجب علينا أن نأخذ بالأسباب حتى يكون لنا دور فى مجريات الأمور من حولنا ، لكن مما يدعو للأسف أن غالبية الناس لايتحركون خوفا من عواقب ما قد يقومون به من افعال » ٠ لذا فانك اذا سستطعت التغلب على القلق ، فسوف يزاولك الخوف من القيام بعمل ايجابى ، وسوف تنجحين فى برمجة عقلك الباطن ليؤدى دوره المنشود ٠ والآن استخدمى اداة اكتساب المهارة الرابعة : جازفى بالمشاركة فى بعض الأنشطة الايجابية فسوف تساعدك على الحفاظ على صحتك والتخفيف من القلق والتوتر والضغوط العصبية ، وسوف تجعلك تشعرين أن أمر صحتك فى يدك انت ٠ واليك النصائح التالية :

● اتبعى عادات غذائية افضل : بدلا من القلق من زيادة الكولستيرول ، أو انخفاض مستوى السكر فى الدم ، أو زيادة الوزن بسبب غذائك ، ادرسى أولا احتياجاتك الغذائية جيدا ، ثم قومى بتغيير عاداتك الغذائية حتى تحتفظى بقوامك وصحتك ٠

يقول د٠ جون سى لاروزا من المركز الطبى بجامعة جورج واشنطن ، ورئيس مجلس ادارة جمعية القلب الأمريكية الأسبق ، يقول : ان بعض الناس يفوتون وجبة الافطار حتى يوفروا بعض السعرات الحرارية ، لكن الافطار وجبة فى غاية الأهمية ٠٠ لماذا ؟ « لأنك لم تاكل منذ تناولت طعام العشاء ٠٠ أى طول ثمانى أو عشر ساعات ، لذا فانت فى حاجة الى الطاقة التى يقدمها لك طعام الافطار » ، ثم يوصى فى نشرة « هارت ستايل » التى تصدرها الجمعية بالافطار النموذجى وهو المكون من عصير الفواكه مع رقائق الحبوب اذ يحتوى على أقل نسبة من الكولستيرول مع نسبة عالية من الألياف ٠

بعد أن شفى بوب من عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، اكتشف أن عليه أن ينقص وزنه بمقدار ٢٧ رطلا ، فقرر الاقدام على المجازفة وبدأ نظاما غذائيا لا يمده يوميا سوى بـ ١٢٠٠ سعر حرارى فقط ، وراعى أن يحتوى غذاؤه على تنويعات من مجموعات الغذاء الأربع الأساسية : الألبان واللحوم والخضر والفواكه ثم الخبز والحبوب ٠٠ وفعلا نقص وزنه وأصبح يشعر بالخفة والصحة والعافية ، واصبح اكثر رشاقة من ذى قبل فلم يعد مظهره يسبب له أى قلق ٠

● ضعى الرياضة فى جدول أعمالك اليومية : ان ممارسة الرياضة من أهم العوامل التى تساعد على الاحتفاظ بالوزن الجديد بلا عودة للسمنة مرة أخرى ٠ فرياضة المشى مثلا تحفز الجسم على افراز الاندورفينات التى تلعب دورا كبيرا فى القضاء على القلق ٠

يوضح د٠ كينيث كوبر من مركز رياضة الايروبكس فى دالاس أن غالبية الناس اليوم محرومون من التنفيس البدنى عن الضغوط التى يقعون تحتها ، بعكس الانسان البدائى الذى كان جسمه يمده بما يحتاج من هرمونات تساعده على الاستجابة للمؤثر بطريقة ( الكر أو الفر ) كى ينقذ نفسه من الخطر ، ونتيجة لهذا الواقع الذى نعيشه لاحظ د٠ كوبر أن « مستوى هرمون الأدرينالين يرتفع ارتفاعا شديدا عن معدله بسبب الضغوط فيختل توازن الجسم الكيميائى ٠٠ أما الرياضة فانها تزيد من قدرة الجسم على القيام بعملية الأيض التى تساعد فى ازالة آثار الكميات المتراكمة من الادرينالين ٠ ان رياضة المشى فى الواقع تعمل على جامع القمامة الذى يخلصك من كل ما يضايقك من فضلات ، فيساعد الجسم على استعادة هدوئه وراحته » ٠

وقد وضع د٠ كوبر هذه النصائح فى عدد مارس ١٩٨٩ من مجلة « فيت تيبس » التى يقوم بنشرها مركز الايروبكس بدالاس :

● اقلعى عن التدخين فورا : طبقا لآخر احصائية صدرت فى شهر نوفمبر عام ١٩٨٧ فان اكثر من ١٩٫٥ مليون مدخن ( أى اكثر من ٣٩٪ من مدخنى أمريكا الخمسين مليونا ) حاولوا الاقلاع عن التدخين لمدة ربع وعشرين ساعة كاملة ، ولن نستطيع مهما قلنا أن نؤكد لك مدى خطورة التدخين وضرورة الاقلاع عنه ، لكن يكفى أن نعرض الحقائق التى تقول ان سرطان الرئة قد أصبح المتسبب الأول فى الوفيات بين

النساء بعد أن جاوزت معدلاته معدلات سرطان الثدى • فاذا كنت من المدخنات فاحذرى ! ولا تدعى الدوامة تبتلعك ، بل افعلى شيئا •

● خذى قسطا كافيا من النوم ، ولا تدعى الارهاق الشديد يمنعك من أن تهتمى بمعنوياتك ومظهرك • لقد قام د• هوارد روفوارج ، أحد اشهر الباحثين حول النوم ومشكلاته ، باعداد بحث هام نشره المركز الطبى ساوث وسترن مديكال سنتر التابع لجامعة تكساس فى دالاس ، حيث أوضح أن من بين ١٠ ــ ٢٠٪ من مرضى الأرق المزمن يدورون فى الحلقة المفرغة الى مالا نهاية ، فالقلق والخوف من الأرق يحول بينهم وبين النوم ، بل ان الأمر قد يسوء فيرتبط الفراش فى وجدانهم باستحالة النوم ، ولنفس هذا السبب فوجىء د• روفوارج يوما بأحد مرضى الأرق ــ وكان من متسلقى الجبال ــ يزف اليه البشرى ، فقد نام ملء جفنيه كما لم ينم منذ شهور طويلة ، ولكن ليس فى فراشه ، بل معلقا فى لوح صغير فوق الجبل حين فاجأته عاصفة عاتية فاضطر الى أن يقضى الليلة فى مكانه حتى الصباح !! لقد غلبه النوم العميق لأنه لم يتوقع ان ينام على الاطلاق • فاذا لم تتمكنى من التغلب على الأرق باستخدام اسلوب التصور والايحاء ، ولا بممارسة الرياضة مع نظام التغذية الملائم فقد تحتاجين الى طلب المشورة من أحد المختصين •

● تعلمى روح الدعابة :

فى احدى الندوات كان المتحدث هو د• أرنولد فوكس مؤلف كتاب « ريجيم بيفرلى هيلز الطبى » ، وفى وسط المحاضرة طلب منا جميعا أن نضحك لمدة ١٥ ثانية !! فلم نجد ما يثير الضحك ، لكنه انفجر فى نوبة من القهقهة سرعان ما سرت عدواها الينا فطفقنا نضحك معه • وأصارحك القول اننا ظننا به الجنون فى البداية ، لكننا لم نتوقف عن الضحك ، وما ان انتهت التجربة حتى شعرنا بارتياح غريب ، رغم اننا كنا نصطنع الفكاهة ونضحك بلا مبرر • وأوضح لنا د• فوكس فيما بعد أن الضحك يحث الجسم على افراز الاندورفينات التى ترفع من الروح المعنوية ، اذا فهو يساعد على الشفاء باذن الله • الشىء الذى يؤكده نورمان كازنيز فى كتابه « تشريح المرض » • فقد أصيب بمرض « التهاب المفاصل التصلبى » ، وهو مرض خطير يقعد صاحبه عن الحركة تماما ، ويجمع الأطباء على انه مرض لا براء منه • لكن كازنيز لم يدع اليأس يتسرب

الى روحه ، بل قويت ارادته وارادة الشفاء فى داخله وتغلب على مرضه بالضحك ! نعم انه يؤكد ان الضحك ساعد فى شفائه ويقول : كنت أتناول فيتامين ج وأضحك ! ٠

## استخدمى العقل الباطن واستمتعى

## بحســـــن المظهـــــر

التحقت صديقتنا تونى بليك بأحد مراكز انقاص الوزن عن طريق تعديل السلوكيات والعادات الغذائية ، وقد نبهتها تلك التجربة الى شيء كانت تفعله دون وعى ، فقد ادركت لأول مرة أنها كانت تلجأ للطعــام كمهرب من مواجهة ما يقابلها فى حياتها من مشاكل ، فمنذ نعومة أظفارها لم تشعر تونى يوما بانها جميلة ، وكان سلوك كل المحيطين بها يزرع ذلك الشعور الخاطىء فى داخلها ، حتى لقد دفعها شعورها المرير بالاهانــة والحرج الى الاعتقاد بانها طفلة لقيطة تبناها الأبوان من الملجأ ٠٠ رغم انهما كانا يحبانها حبا جما ٠

وعلى الفور قررت تونى أن تضــع حــــدا لهذه المشاعر المغلوطة ، واشــتركت فى مركز انقاص الوزن لمــدة عام واحد ، وجاءت النتيجــة مذهلة ! ٠٠ فقد انخفض وزنها ٦٠ رطلا ! ٠٠ وتحكى عن تجربتها قائلة : « قبل أن أشرع فى انقاص وزنى بدأت أولا بتغيير اسلوب تفكيرى ورأيى فى نفسى ، فكانت النتيجة أن دفعنى تفكيرى الجديد الى اتخاذ الخطوات العملية بكل ايجابية » ٠

ان فى امكانك تغيير مفهومك لذاتك باستخدام العقل الباطن ٠ قد لا تستطيعين تغيير منظر عظمتى الخد البارزتين فى وجهك مثلا ، لكنك بتغذية اعتزازك بنفسك سوف تحسنين استغلال كل ما تتمتعين به من نواح جمالية اخرى ٠٠ بوسعك انقاص وزنك ٠٠ ابدئى فورا باتباع نظام غذائى ورياضى لاكتساب اللياقة البدنية ، وتعلمى هوايات جديدة تزيد من حبك للحياة ، وتدفع بالطاقة والحماس فى جنبات روحك ٠

أولا حددى الهدف : « سوف أنقص وزنى بمقدار٠٠٠٠٠ ( عــــدد الكيلوجرامات ) » ثم تصورى نفسك وقد أصبحت ممشـــوقة القوام ، تتناولين الأغذية المفيدة ذات السعرات المنخفضة . بينما تؤكدين لنفسك

انك تعشقين الخضراوات الطازجة ، وأن مشروبك المفضل هو الماء !!
تخيلى نفسك وانت تمارسين رياضة الايروبكس ووجهك مشرق بالابتسامة
واكدى لنفسك انك تستمتعين بممارسة الأنشطة المختلفة وسوف يتحقق
هدفك دون شك ٠

## حاولى التغاضى عن عيوب

## المظهر العام وتقبليها

كثيرا ما تردد جين فى محاضراتها حول تحسين مفهوم الذات
أن : « بعض الناس يولدون نجوما ، وقد حباهم الله سحرا طبيعيا اخاذا
بينما يحمل البعض الآخر ملامح العفاريت !! » ٠

ان اثبات الذات يتطلب أن تدركى أن هدفك ليس الوصول الى
صورة « الموديل » ، بل انك اذا استطعت أن تسخرى من نفسك لكان ذلك
هو قمة الثقة بالنفس ٠ اذا كنت قد اتخذت قرارك بأن تتقبلى أحد العيوب
فى ملامحك ، فاستخدمى أداة المهارة الخامسة كى تسهل عليك تنفيذ هذا
القرار : اسألى نفسك هل هذه المشكلة خارجة عن ارادتك ؟ هل أنت فارعة
الطول بينما كنت تتمنين لو كان قوامك رقيقا صغيرا ولايزيد طولك عن
خمس اقدام ؟ ٠

استمعى الى هذه القصة وشاركينا الاعجاب بصديقتنا جان كيركمان
التى تقبلت مرضها بكل صدر رحب ، بل واستفادت منه أيضا ٠ فقد
اصيبت بمرض « الصلع الكامل » الذى شمل كل أنحاء جسمها بما
فى ذلك الحاجبين والرموش ، فاستعانت بالشعر المستعار ، ومختلف
أدوات الزينة حتى تخفى معالم هذه الحالة ، وظلت على هذه الحال طيلة
ثلاثة وثلاثين عاما ٠ لكن فجأة قررت جان أن تكف عن اخفاء الحقيقة ،
وأن تعلن عن السر الذى طال اخفاؤه ، واختارت لهذا الحدث الهام
أسلوبا تمثيليا مضحكا ، وكشفت عن كل تفاصيل تجربتها مع المرض فى
احدى محاضراتها قائلة انها اتخذت من (تيلى سفالاس) و (يول برينر)
ـ وكلاهما أصلع ـ قدوة لها فى ذلك ٠ وقالت ان من أسباب سعادتها
بهذه الحالة المرضية النادرة أنها ترحمها من الجلوس تحت مجفف الشعر
الساخن ، اذ يكفيها فقط ان ترسل بشعرها المستعار الى الكوافير فيقوم
بتصفيفه ٠ ثم تحدثت عن زوجها بيل الذى ظل بجانبها طول العمر ،

يساندها ويشجعها ، ويؤكد لها حبه قائلا : « اننى أحبك لذاتك ، لروحك ، لا لما يغطى رأسك !! » .

قد لا تمتلكين نفس هذه القدرة العجيبة على كشف عيوبك امـــام الآخرين ، لكن على الأقل تخلصى من القلق بشأنها ، وحاولى أن تتقبليها . استرخى وحاولى الوصول الى درجة الصفاء الذهنى ( الفا ) واكدى لنفسك أن الآخرين يحبونك كما أنت ، فاذا ما راودك القلق مرة اخرى فحاولى تغيير اتجاه تفكيرك بأن تمارسى أى نشاط أو هواية ممتعة . واستفيدى اقصى استفادة من مواهبك وقدراتك ، واختارى من الثيـــاب مايلائمك ويضفى عليك المظهر اللائق الجميل .

ان شعور المرأة نحو ذاتها هو الذى يضفى عليها الجمال والسحر والجاذبية ، وحين تتقبلين نفسك كما أنت ، ترين انك اجمل بلا مساحيق ولا ازياء لافتة للنظر ، فسوف ينبعث جمالك من الداخل ليضفى عليـك سحرا وجاذبية يلحظها الجميع .

## حاولى التغاضى عن المتاعب الصحية وتعايشى معها

يقول د. برنى سيجال فى كتابه « الحب والدواء والمعجزات » ان الحياة تعنى انك يجب أن تكون حيا وحيويا بنسبة ١٠٠٪ ، ونحن نتفق مع ذلك تماما ، فان الانسان اذا عاش فى قلق على صحته فهو فى الحقيقة يعيش كالأموات حتى لو كان فى كامل صحته . لماذا ؟ .. لانه لا يدع لنفسه فرصة لكى يستمتع بالحياة التى يحياها مع كل نبضة تتردد بين جنبيه .

حكى لنا يوما احد الاصدقاء ويدعى و. ميتشيل عن الكارثة التى تعرض لها يوم أصيب فى حادث دراجة بخارية فقد على اثره عددا من اصابع يديه ، بل وتشوه وجهه تماما من اثر الحريق ، فذهب من فوره الى طبيب التجميل الذى تفحص صورته الموجودة فى رخصة القيادة ثم قال : « هكذا كنت تبدو اذن ! .. لاتقلق .. سوف نفعل مافى وسعنا حتى تعود الى صورتك الأولى ، وربما اجمل .. » ودخل ميتشيل فى سلسلة من جراحات التجميل استمرت أعواما حتى عاد الى صـــورة اقـــرب الى الطبيعية .. لكن القدر كان يخبىء له صدمة اشد فظاعة من الأولى ، اذ

تحطمت به الطائرة فى حادث رهيب نجا منه باعجوبة ، لكنه أصيب بشلل تام فى نصفه الأسفل !! فكيف واجه ميتشيل هذه المأساة ؟؟ !

يقول لجمهور مستمعيه : « ليس المهم هو مايحدث لنا ، لكن المهم هو ما نفعله حيال مايحدث لنا فى حياتنا » · لقد كان المتوقع فى مثل هذه الحالة أن يتملكه اليأس تماما ، فيدير ظهره للحياة وللعالم باسره ويعيش كالأموات ، لكن ميتشيل لم يستسلم ، بل اقتحم عالم القاء المحاضرات العامة ، ونجح فيه نجاحا لم يسبق له مثيل ، كما أصبح من اكبر رجال الأعمال ايضا · انه يفخر بانه كان سببا فى ارشاد الكثيرين الى طريقة افضل لممارسة حياتهم ، ولا ينسى ابدا أن يذكر فضل زوجته الجميلة المخلصة التى لم تفارقه طوال سنوات المحنة وحتى النهاية ·

اذا كنت مصابة باحد الأمراض المزمنة فيجب عليك أن تتعلمى كيف تعيشين اللحظة الحاضرة بكل متعتها والا تتركى شيئا يفسدها عليك · تخيلى نفسك وانت تشطبين بخط كبير على أية صورة كئيبة توحى بالعجز او الاستسلام للكوارث والمشاكل ، واستبدلى بها فورا تصورا جديدا لك وانت فى كامل صحتك وجمالك يضىء وجهك بابتسامة مشرقة · اعدى قائمة بكل النعم التى أنعم الله بها عليك ، ثم اقطعى عهدا على نفسك بأن تمدى يد العون للآخرين حتى تصلى بهم الى بـر الأمان والسعادة والرضا ·

## اغمرى نفسك بالحنان

ان غالبية المخاوف التى تدور حول الصحة والمظهر العام ترجع كلها الى انك تفكرين بطريقة « يجب ولابد » : « يجب أن يكون مظهرى افضل من ذلك » أو « لابد ان امارس الرياضة واتناول الغذاء الصحى » · ان تلك الأوامر التى لا تكفين عن توجيهها لنفسك تدل على انك تفكرين بشكل مثالى اكثر مما يجب · ولك ان تختارى بين اثنين :

اما ان تضعى امام عينيك هدفا هو ان تحسنى من مظهرك وصحتك العامة ، واما أن تنسى الأمر تماما وتتركى طبيعتك الانفعالية على سجيتها بلا قيود ·

استخدمى ادوات اكتساب المهارة كى تنتشلى نفسك من دوامة القلق ، وسوف تكون سعادتك غامرة حين تجنين ثمرة جهدك ، وتتمتعين بموفور الصحة وبحسن المظهر ·

## الفصل الخامس عشر

# حاربى القلق الذى يصيبك بالخوف غير المنطقى

يعد القلق الذى يعترى الانسان ازاء المواقف الصعبة من الظواهر الطبيعية التى نتعرض لها جميعا ، لكن تعرض الانسان للقلق بشكل مستمر ولمدة ستة اشهر فاكثر يصيبه بنوع من الاضطراب العصبى اسمه « الاضطراب العام الناتج عن القلق » ويرمز اليه بـ GAD كما هو وارد فى كتيب الجمعية الأمريكية لعلم النفس ( دياجنوستك اند ستاتستيكال مانيوال أوف مينتال ديس أوردر ) · ولهذه الحالة عدد كبير من الضحايا فى الولايات المتحدة وصل الى ٤٠٪ ، وهى اكثر خطورة من القلق العابر الذى يعترى كل الناس احيانا · لهذا فقد أعلنت الجمعية أن الاضطرابات الناجمة عن القلق تعتبر من اكثر الشكاوى شيوعا فى عيادات العلاج النفسى · فضحايا هذه الحالة من الجائز أن يتطور بهم الأمر الى الاصابة بالفوبيا ( عقد الخوف ) أو نوبات الذعر ·

والفوبيا هى نوع من الخوف غير المنطقى من شىء ما أو نشاط ما لا يسبب فى العادة أى خوف للانسان السوى · وقد وقع حوالى ٢٨ مليون أمريكى ضحايا للفوبيا ، وهى اكثر الاضطرابات الناجمة عن القلق انتشارا بين النساء طبقا للمسح الشامل الذى اجرته المعاهد القومية للصحة العقلية على خمس مدن أمريكية ·

ولكن هل يعنى الاصابة بالفوبيا أو الـ GAD أو نوبات الذعر أن الانسان قد أصيب بالجنون ؟ بالطبع لا · فالمتخصصون الذين

يقومون بعلاج تلك الاضطرابات يعتقدون أن بعض الناس يولدون باستعداد فطرى للقلق والاضطراب · لكن هناك أسبابا أخرى تزيد من قابليته لذلك كالاضطراب فى الهرمونات مثلا ، او فى المواد الكيميائية فى جسـمه ، او وجود ارتجـاع فى الصـمام الميترالى فى القلب ، مما يسـبب دوارا وخفقانا فى القلب وضيقا فى التنفس وشعورا عاما بالاجهاد ، أو الذعر · وقد يكون مصابا بانخفاض فى سكر الدم ، أو بزيادة فى افراز الغدة الدرقية ، أو فقر الدم ، أو الحساسية المفرطة للكافيين ·

ولكن هل يتعرض كل من يعانى من أى من هذه الأعراض للاصابة بالفوبيا أو نوبات الذعر ؟! ·· كلا ·· ان احتمال الاصابة يزيد فقط لدى من يفلت منهم الزمـام ويتركون القلق والاضـطرابات يتحكمان فى عقولهم وحياتهم · ان الحل فى يدك ولك الاختيار كـى تسدى الطريـق أمام التفكير فى الكوارث ·

وضـع بوب فى كتابه « القلق ونوبات الذعر » خمسـة مبادىء أساسية ساعدته فى الشفاء من الـ GAD والفوبيا ونوبات الذعر وبيدك أنت أيضا أن تعالجى القلق والضغط العصبى بأسـلوب ايجابـى حتى لا يصيبك الخوف غير المنطقى حتى ولو كان لديك الاستعداد الفطرى لـه ·

## القلق وكيف يتطور الى خوف غير منطقى

عرضنا فى الفصـول السـابقة وصـفا للمعليـة التى يتواطأ فيهـا القلق مع التفكير السلبى والخيال السوداوى ، لكى يتضاعف الضغط العصبى الواقع عليك ، حتى يطفح برميل المطر فى داخلك ، وماهى الا ثوان حتى يفرز الجسم دفعات كبيرة من الادرينالين كى يستعد لاستجابة ( الكر أو الفر ) وقد تفاجئك نوبة من نوبات الذعر دون أن تنتبهى لها أو تعرفى ماذا يجرى لك · كل مايحدث أنك سوف تشعرين بخوف شديد من جراء المفاجأة ·· تماما مثل النوبة القلبية فهى شعور يصعب تفسيره ، ولأنك تدركين أن استجابة ( الكر أو الفر ) رد فعل طبيعى فقد يدفعك الشعور بالخوف الى الاحجام عن ممارسة هذا النشاط بالذات ، أو زيارة هذا المكان بالذات لاعتقادك أنه السبب وراء ذلك الشعور الرهيب · وحتى لو لم تصابى بنوبة الذعر فان أعراض حالة الـ GAD قد تدفعك الى اتخاذ نفس القرار بمقاطعة ذلك النشاط أو ذلك المكان · فقد ترتعد فرائصك

عند ركوب الطائرة ، وقد يتحشرج صوتك عندما تهمين بالقاء المحاضرة ، وقد تشعرين بالغثيان عند عبور الكوبرى ، فاذا بدأت فى الابتعاد عن الأشياء التى لايرى الآخرون أى داع للخوف فيها فقد تكونين قد وقعت فى أسر الفوبيا !! واليك بعض أنواع الفوبيا التى يعانى منها بعض الناس :

● الفوبيا البسيطة : وتختص بالقلق أو الانزعاج من بعض المواقف كركوب المصعد ، أو الطيران ، أو عبور الكوبرى ٠

● فوبيا الحيوانات : وهى الخوف من الحشرات والثعابين والكلاب والكائنات الاخرى ٠

● الفوبيا الاجتماعية : وتتمثل فى الخوف من سخرية الناس ، فقد يخاف الانسان من القاء كلمة أمام الناس ، أو تناول الطعام وحده فى مكان عام ، أو حضور الحفلات ، أو الاتصال بالعملاء لترويج المبيعات ٠

● الأجورافوبيا أو عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة : وهى الخوف من أن يداهمك الشعور بالخوف !! الشىء الذى يدفع الانسان الى الاحجام عن الذهاب للأماكن التى أصابته فيها نوبات ذعر سابقة ، ومع استمرار النوبات فان كل الأماكن تصبح ممنوعة فى آخر الأمر ٠٠ فيما عدا مكانا واحدا ٠٠ هو ( البيت ) ٠٠ حيث الأمان ٠٠ والهدوء ٠

ان السبب الحقيقى وراء الفوبيا هو الخوف من الشعور بأعراض الخوف كما ذكرنا ، لهذا فان الانسان اذا تعلم كيف يسيطر على أعصابه فسوف تختفى كل هذه الاعراض فورا ٠

## الشفاء من الفوبيـــا

تباينت آراء المتخصصين فى تحديد أفضل الأساليب لعلاج الفوبيا والشفاء منها ، فالبعض يصف للمريض بعض الأدوية التي تعمل على منع الشعور بالخوف رغم أعراضها الجانبية التى قد تصل الى حد الادمان على المدى الطويل ٠ فى حين يرى بعض المحللين النفسيين ان المريض يجب أن يتردد على جلسات العلاج النفسى لشهور طويلة أو حتى سنوات طويلة كى يتم اكتشاف الأسباب الحقيقية للخوف والتى تكمن فى اللاوعى

وتقبع فى ظلماته · لكن الشىء الوحيد الذى اجمعوا عليه هو أن العمل على خفض حساسية الانسان تجاه مايخشاه هو افضل الوسائل على الاطلاق لحل هذه المشكلة · وتتم هذه العملية على مراحل عديدة ، يتعرض فيها المريض بالتدريج للشىء ، أو الفعل ، أو النشاط الذى كان يخشاه فيما مضى ، بينما يغير من أسلوب تفكيره تجاه مايحدث أثناء التجربة · أما اذا هاجمته أعراض الخوف فى أثناء ذلك فانه يتركها تظهر عليه كاملة بلا كبت أو خوف منها ، بينما يكمل التجربة بثبات ما أمكنه ذلك · ان تعرض المريض بشكل متزايد ومتدرج لمصادر خوفه هو المفتاح السحرى لنجاح عملية خفض الحساسية ·

لقد شفى بوب من فوبيا الأماكن المفتوحة عندما اقدم على المجازفة الكبيرة : فقد بدأ بالخروج من منزله الى الحديقة الأمامية ، ثم الى المنزل المجاور ، حتى وصل الى السوق القريب من المنزل · فى أول الأمر كان يخشى دخول السوبر ماركت ، وكان يجلس فى السيارة ينظر اليه من بعيد ثم يقود سيارته عائدا الى البيت ·

وفى الخطوة التالية دخل السوبر ماركت ثم خرج فورا ، ثم دخل فى اليوم التالى وسحب عربة بقالة صغيرة ومشى بها حتى آخر ممر البقالة ، ثم تركها وخرج · وأخيرا دخل واختار احدى السلع ودفع ثمنها · كان كلما شعر بقلبه ينبض أو ريقه يجف ، أخذ يذكر نفسه بأن هذه الأعراض الخاصة بأسلوب ( الكر أو الفر ) ما هى الا وظيفة طبيعية من وظائف الجسم ، فكان ذلك يهدىء من روعه كثيرا ·

أما يولا فقد لجأت الى أسلوب ( خفض الحساسية ) لكى تتغلب على خوفها من قيادة السيارة ، فقد كانت تشعر بخوف شديد اذا ما اضطرت الى القيادة بنفسها ، لدرجة انها كانت تخشى أن تصدم أحد المارة فى أية لحظة · وكان أول شىء فعله طبيبها المعالج أن جلس بجوارها فى السيارة ، وأخذا يراقبان حركة المرور فى الشارع دون أن تتحرك السيارة ، كما نصحها بأن تضع أمامها صور أطفالها ، وبعض الدمى الحلوة التى تحبها حتى تنشىء بينها وبين سيارتها نوعا من الألفة · ثم بدأت مرحلة قيادة السيارة فى الطرق الخالية من المارة ، ثم تدرجت الى الطرق السريعة خارج المدينة ، ومنها الى المناطق المزدحمة ، ولم تلبث يولا أن تغلبت على خوفها ، وأصبحت تقود سيارتها وحدها فى أشد مناطق المرور اختناقا ·

ان الاعتماد الكلى على الدواء وحده للعـــلاج من الفوبيا يعرض المريض للنكسة اذا ما توقف عن تناول الدواء ٠ أما اذا اتبـع أسـلوب ( خفض الحساسية ) فان النتيجة سوف تكون اكثر فعالية واستمرارا ٠ وأدوات اكتساب المهارة التى نقدمها لك سوف تيسر الأمور عليك لكـى تتغلبى على مخاوفك ، وسوف يقوم عقلك الباطن باعادة الهدوء والسكينة والطمانينة اليك ٠

## فتشى عن السبب الحقيقى وراء خوفك غير المنطقى

كى تنجحى فى خفض حساسيتك تجاه ما يخيفك اسـتخدمى أداة اكتساب المهارة الأولى ، واسألى نفسك الاسئلة الآتية :

● هل وراء الفوبيا التى أعانى منها أسباب نفس ـ اجتماعية ؟؟ هل أشعر بأن الجميع يراقبوننى اذا جلست وحدى فى المطعم ؟ هـــل أتوقع أن يسخر منى جميع الزملاء فى العمل حين اقوم بعرض التقرير الذى أعددته ؟ هل أتحاشى الذهاب الى الحفلات خشية أن اتلعثم ولا أجد ما اقوله ؟ هل اتجشم عناء الصعود على السلم مهما كان ارتفاع المبنى خوفا من استخدام المصعد ؟

اذا جاءت اجاباتك ( بنعم ) على هذه الأسـئلة فأنت واقعة تحت تأثير احدى التجارب القاسية التى حطمت ثقتك بنفسك ٠ واليك تجربـة ( فيبى ) التى كانت تعلم تماما أساس الفوبيا التى تعانى منها وهى فوبيا الأماكن المغلقة ، فقد مرت بتجربة عصيبة حين كانت فى الرابعـــة من عمرها ، فقد قفزت داخل أحد الصناديق المعدنية الكبيرة ، كان العمال قد نقلوا فيه آلة البيانو ـ وفجأة انغلق عليها الغطاء وبقيت فيبى حبيسة تصرخ بلا طائل ، فقد كان الصندوق ملقى فى الزقاق الخلفى للمنزل ، والجميع مشغولون بترتيب المنزل الجديد ، حتى شعر أهلها بغيابها بعد ساعتين كاملتين ، وشاء الله أن يبحث أخوها فى الزقاق الخلفى لينقذها من محبسها المرعب ٠ وبعد أن كبرت فيبى لاحظت أنها تشعر بضيق فى التنفس اذا أغلق عليها باب غرفتها الصغيرة فى المكتب ، لذا فقد توقفت عن ركوب المصاعد ، وامتنعت عن المرور فى النفق مهما كانت الظروف ٠ فلما شعرت بمشكلتها قررت أن تتغلب عليها عن طريق خفض حساسيتها تجاه الأماكن المغلقة ٠

واخذت تؤكد لنفسها الهدف قائلة : « اننى أستطيع مساعدة نفسى كى أشفى من الفوبيا ، وذلك بأن اقلل حساسيتى تجـــاه الخوف ، وأن أرسم صورة أفضل لنفسى ، واغير من مفهومى لذاتى ·

● هل الفوبيا غريزة أصيلة فيك ؟ لقد خلق الله الانسان بادراك خاص يجعله يخاف خوفا طبيعيا من السقوط الى أسفل ، ومن الضوضاء العالية ، لكن ذلك الخوف الطبيعى يتصعد عند بعض الناس حتى يخرج من حيز الطبيعة ليصل الى حد الفوبيا أو عقدة الخوف من الأماكن المرتفعة ومن الأماكن المزدحمة ذات الضجيج · هل لاحظت أنك تخافين ان تطلى برأسك من شباك على ارتفاع شاهق ؟ هل تخافين عبور الكوبرى أو تسلق السلم الخشبى ، أو قيادة السيارة على طريق ضـيق فوق الجبل ؟ هل تشعرين بالتوتر الشديد اذا تجولت فى احدى الأسواق المزدحمة وســط الناس والضجيج ؟

اذا أجبت بنعم فقد تطور خوفك الغريزى السوى الى فوبيا بكـل معنى الكلمة : قد تعجزين عن تذكر أية تجربة قاسية تكونين قد مررت بها فى طفولتك ، وكل ماتعرفينه أن يديك يغمرهما العرق ، وقلبك ينبض بشده ويجف حلقك اذا اضطررت للقيام بأى من هذه الاعمال التى تخيفك · وتفكرين « ماذا لو سقط بى السلم » ، « أو ماذا لو أفلتت منى عجلة القيادة وسقطنا من فوق الجبل ؟ » ، أو « ماذا لو أصابنى الاغماء من فرط الزحام والضوضاء ؟ » ·· دونى كل التجارب فى كراستك ، ثم اكـــدى لنفسك : « اننى أستطيع التغلب على هذه الفوبيا بأن اقلل من حساسيتى تجاه خوفى ، وأن افكر بايجابية اكثر واتخلى عن الأفكار السلبية » ·

● هل وراء الفوبيا اسباب مجتمعية ؟ هل تتزاحم فى راسك المهام العديدة التى يجب عليك انجازها فى البيت والعمل الى درجة تجعلك فى غاية العصبية طول الوقت ؟ هل تخافين الفشل فى منافسة زملائك فى العمل من الرجال حول الترقية والعلاوة ؟

ان المرأة فى عالمنا اليوم لديها من الخيارات والفرص ســـواء فى مجال العمل أو العلاقات ما لم يكن متاحا لأمها فيما مضى ، ولكى تكون صادقة مع نفسها عليها أن تقدم على المجازفة ، ولهذا فهى فى حالة من التوتر لا تنتهى · ولكن ليس كل من تسيطر عليه المسائل المجتمعية يصاب بالفوبيا بالذات ، فقد يصاب بـ GAD أو يصير عصبى المزاج ،

أو يصيبه أحد الأمراض الناجمة عن الضغط العصبى أو التوتر المفرط ، فيرى فى عمله عبئا ثقيلا ويتمنى الخلاص من وطاته · فاذا لاحظت أى أعراض تشبه تلك التى ذكرناها تعتريك فاكتبى فى كراستك : « اننى أستطيع أن أتعلم حل المشكلات ، واكتسب مهارات اتخاذ القرار ، وسوف أتمكن من التعامل مع الضغوط الواقعة على · يجب أن أحتفظ بهدوئى ، والا اترك القلق يسيطر على » ·

● هل وراء الفوبيا أساس فسيولوجى ؟ هل تحتاجين الى كوبين من القهوة كل صباح حتى تتدفق طاقاتك الابداعية من رأسك ؟ ورغم ذلك لا يمضى اكثر من ساعة حتى تشعرى بأن تركيزك قد تلاشى ؟ هل تعانين من أية اضطرابات هرمونية أو كيميائية ؟ أو من ارتجاع فى الصمام الميترالى فى القلب أو انخفاض السكر فى الدم ؟ أو فقر الدم ، أو الحساسية المفرطة من الكافيين ؟

اذا صح هذا فانت لديك الاستعداد الفطرى الفسيولوجى للقلق المرضى وربما الفوبيا ، لكن رغم ذلك تأكدى انك لن تصابى بهما ما لم توحى لنفسك انك متوترة أو خائفة ·

والآن اكتبى فى كراستك : « اننى أستطيع تغيير نظامى الغذائى ، وان اتدرب على الرياضة يوميا حتى أستريح من مشاكلى الصحية والجسمانية · وسوف أتخلص من القلق باذن الله » ·

## تخلصى من الفوبيا وسلوكها

باستخدام اداة اكتساب المهارة الثانية يمكنك أن تتخلصى من الفوبيا مع صيغة « ١٢ » كالآتى :

١ ـ ابدلى الظروف التى تسبب القلق :

● ادخلى فى تحد مع طريقة التفكير السوداوية : « ماذا لو ؟ » عن طريق اتباع أسلوب « وماذا يهم ؟ » · ضعى « أستك » مطاط حول معصمك ، وكلما وجدت نفسك تفكرين « بماذا لو ؟ » اجذبى الأستك ، وسوف يذكرك الألم بأن تغيرى اتجاه تفكيرك فورا ، وابدئى فى البحث عن حلول ايجابية للمشكلة ·

● ابدلى رفاق القلق ، واتخذى لنفسك أصدقاء جددا يدعمون شخصيتك بشكل ايجابى ، فانت فى حاجة لمن يمد لك العون لكى تجربى

من جديد ماكنت تخافينه كركوب المصعد مثلا أو قيادة السيارة فى طريق ضيق ٠

٢ ـ ابتعدى عن مخاوفك :

● وجهى تفكيرك بعيدا عن الخوف ٠ فالطبيب الذى يعالج مرضى فوبيا الأماكن المفتوحة يلجأ الى طريقة لقياس درجة الخوف عند كل منهم بطريقة حسابية تتدرج من ١ : ١٠ ، فاليد حين يبللها العرق تحسب باثنين ، أما النوبة الكاملة بكل مظاهرها فتحسب بعشرة ٠ وعندما تبدأ نوبة الذعر لدى احدى المريضات ، تسألها الطبيبة أن تصف ما تشعر به ، فتقول مثلا : « ان قلبى ينبض بشدة تساوى ٥ تقريبا » عندئذ تسألها الطبيبة عن لون المقعد الذى تجلس عليه مثلا أو تطلب منها أن تصف لها الفستان الذى ترتديه ، أو ديكور الغرفة ٠ ان الطبيبة تعلم تماما ان الانسان لايمكن أن يفكر فى أمرين مختلفين فى وقت واحد ، لذا فهى تغير اتجاه تفكير المريضة بعيدا عن الخوف ، وهكذا يعود اليها الهدوء والاطمئنان ٠

وأنت اذا كنت تخشين ركوب الطائرات مثلا فحاولى تحويل تفكيرك بعيدا عن هذا الأمر بأن تتحدثى مثلا مع من فى المقعد المجاور ، أو أن تعدى الى ما لا نهاية ، أو ترددى جدول ٣ الى ما لا نهاية ، أو أن تصفى لنفسك الزى الذى يرتديه طاقم الطائرة ٠

● قاطعى التفكير السلبى : اذا كانت المنافسة مع زملائك الرجال فى العمل تسبب لك قلقا وخوفا من أن يتأثر أداؤك بسببها فاكتبى الآتى لتؤكدى لنفسك : « اننى قادرة على القيام بعملى على أكمل وجه » ، أو «ان عملى يتحسن يوما بعد يوم» ، أو «ان كونى امرأة يجعلنى أكثر قدرة على انجاز هذا العمل الذى يتطلب قدرات خاصة » ٠ ثم توجهى فورا الى أقرب مكتبة واشترى مجموعة من الورق اللاصق على شكل دوائر زرقاء ، ثم الصقى واحدة منها على كل مكان من الأماكن الاستراتيجية كالهاتف مثلا ، ونتيجة الحائط ، والساعة ، والكمبيوتر ٠ وكلما وقعت عيناك على دائرة زرقاء اسألى نفسك عما تفكرين فيه الآن ؟! فاذا كنت تفكرين بشكل سلبى فعدلى ذلك فورا ، ورددى لنفسك احدى العبارات التى تزيد من تقديرك لذاتك ٠

### ٣ ـ تقبلى خوفك :

● تعلمى أن تحبى ذاتك وتتقبلى نواقصها ان وجدت ، واتبعى أسلوب الشفاء السلوكى · واذا راودك الخوف من أن ترتبكى أمام الزملاء فى الاجتماع أو أن يقع ما يحرجك فتذكرى ماحدث لجين حين كانت تدير احدى الندوات لرجال الأعمال البارزين ، وقامت من مكانها لتتوجه الى المنصة ، لكن سلك الميكروفون التف حول ساقها فتعثرت وسقطت من فوق المنصة فى وضع بهلوانى فجر الضحك فى القاعة · لكن احدى الحاضرات سارعت اليها وعاونتها على النهوض واصلاح ما فسد من هيئتها ، وعادت جين الى المنصة مرة أخرى وخاطبت الحاضرين ضاحكة : « ها قد ضحكتم بأكثر مما دفعتم !! » · فانفجر الجميع فى الضحك ، وبعدها استطاعت استئناف الندوة · وتقول : « بعد عدة أسابيع اتصل بى مدير البرنامج واخبرنى انه شاهد شريط الفيديو الذى تم تسجيله للندوة بما فيها حادث سقوطى من فوق المنصة ، وظننت أنه سوف يعنفنى على ماحدث ،وأنه لن يتعامل معى ابدا مرة أخرى ، لكنه لدهشتى طلب منى ان أتولى ادارة الندوة القادمة فى برنامجه قائلا ان ما حدث قد أضحكه كثيرا !! » ·

أكدى لنفسك انه مهما حدث من مفاجآت محرجة فسوف تخرجين منها سالمة ، واعتبرى الحاضرين بعض أصدقائك ، وذكرى نفسك دوما أن علامات الخوف والاضطراب من ارتعاش فى الأيدى وخفقان فى القلب هى بعينها التى تحدث لنا عندما تغمرنا الفرحة الشديدة ، وتذكرى أن اشراك الحاضرين فى افكارك ومشاعرك سوف يجلب لك شعورا جميلا بالتواصل والمتعة ·· تلك هى المشاعر التى سوف تشعل فيك الحماس قبل القاء كلمتك ·

### استخدمى خيالك كى تضعى حدا للخوف
### غير المنطقى

بمساعدة أداة المهارة الثالثة يمكنك أن تقومى ببرمجة عقلك الباطن كى يوجه أوامره لجسمك ليظل محتفظا بهدوئه · وهذا ما لجأ اليه بوب، حتى تمكن من الانتصار على خوفه ، وذهب الى السوبر ماركت بلا

مشاكل ، فقد كان عقله الباطن يشجعه قائلا : « ها قد وصلت الى هنا وحدك ومازلت فى غاية الهدوء والسكينة » ٠

اذا رغبت فى القيام بنفس الخطوة فاكتبى أولا فى كراستك عن احدى التجارب المحببة التى نعمت بها فى حياتك ، فغمرتك بالسعادة والهدوء الداخلى واثبات الذات ٠ فبوب مثلا يحب أن يتذكر دوما كيف انه كسب احدى النقاط الصعبة فى مباراة الجولف التى لعبها على شاطىء ( بيبل بيتش ) ، وقد يحب انسان آخر أن يستحضر شعوره بالسكينة والراحة وهو طاف بقاربه على صفحة البحيرة ، تهدهده النسمات العليلة ، وتترامى الى مسامعه أصوات الطيور الجميلة ، وتدغدغ اشعة الشمس وجهه الباسم ٠ فى حين يتذكر آخرون نشوة الاستماع الى المقطوعة الموسيقية الأثيرة لديهم ٠ اسرحى بخيالك فى احدى هذه التجارب الجميلة ، وانعمى بالمشاعر الرائعة التى سوف تغمرك ، ثم تصورى نفسك فى مواجهة ما تخافينه وأنت محتفظة بكل الهدوء والاطمئنان ٠

## الخروج من دائرة الخوف غير المنطقى

استخدمى أداة المهارة الرابعة كى تشجعك على المجازفة بالافصاح عن مشاعرك نحو نفسك ، ورأيك فيها مما يسبب لك خوفا غير منطقى ، فالقلق بشأن ما قد يظنه الآخرون بنا هو السبب الرئيسى وراء معظم عقد الخوف ( الفوبيا ) ٠ لذا فحين تؤكدين لنفسك أنك واثقة بها لأنها جديرة بهذه الثقة سوف يتحقق لك الهدف ، وتخرجين من دوامة القلق وتنتصرين على الخوف ٠

افتحى صفحة جديدة فى كراستك وقسميها الى عمودين ، الأول بعنوان : فكرتى الخاطئة ، والثانى بعنوان : الحقيقة ٠ والآن استعرضى قائمة الأساليب العشرة «لتحريف الادراك» التى وردت فى الفصل التاسع كى تكتشفى أيها كان سببا فى قلقك ٠ واليك مثالا لذلك : ففى العمود الأول اكتبى : « كلما خشيت أن أتناول غذائى فى المطعم بمفردى أفاجأ بصوت الناقد الداخلى يقول لى اننى أخشى ذلك لعلمى أننى مرفوضة من الجميع ، ولا أحد يقبل صحبتى ٠ » ثم اكتبى الحقيقة فى العمود الثانى : انا لا أعرف أحدا من الموجودين بالمطعم كى أجلس معهم ، فمن أين جاءت فكرة الرفض ؟! اننى أشعر بكامل الرضا عن نفسى ، ولايضيرنى اطلاقا أن أتناول غذائى وحدى ! » ٠

يعتقد اغلب الخبراء ان الخجل سمة وراثية ، لكنهـــم يؤكدون أن « أساليب تحريف الادراك » تسهم بدور كبير فى ذلك الشعور· فقد كانت ( رينيه ) تشتهر بين زملائها فى العمل بخجلها الزائد ، وكانت تتحاشى تبادل التحية أو الحوار مع أى منهم ، فقد كانت تعانـــى من خوف غير منطقى من الناس ·

ولما بدات رينيه تبحث عن حل لخجلها الزائد وجدت قائمة «الأساليب العشرة لتحريف الادراك » فاستطاعت على الفور تحديد حالتها : فقد كانت تعانى من المثالية الزائدة · تقول : « كلما حاولت المشاركة فى أى حوار فان عباراتى تاتى غبيـــة مثيرة للسخرية ، وطالما اننى غير قـــادرة على التحاور مثل زملائى فقد كنت أفضل الصمت » · لكنها لـــم تضعف امام قسوة ناقدها الداخلى ، بل دخلت معه فى تحد كبير واعلنت الحقيقة امـــام نفسهـــا : « اننى لن اقلق لأن كلماتى ليست على القدر المطلوب من المثالية ، لكننى انسانة جديرة بأن ابذل الجهد واحسن من قدراتى حتى يشعر الناس بقيمتى الحقيقية · » ثم بدأت فى برنامج « خفض الحساسية » مما يخيفها ، وبدأت بمبادرة الزملاء بتحية الصباح ، ثم بدأت ترتب فى ذهنها ماتريد أن تقوله مما يمكن أن يثير الاهتمام ، وامام جهاز التسجيل فى المنزل اخذت تتدرب على التحدث امام الناس عن احدث كتاب قراته ، ومع العزم والتصميم نجحت رينيه اخيرا فى تبادل الحوار مع زملائها وزميلاتها فى العمل ، فاستجابوا لها بكل ود وترحاب مما شـــجعها على الاستمرار ، واكتساب المزيد من الجراة ·

## اصرفى ذهنك عن الخوف

استخدمى اداة اكتساب المهارة الخامسة ، وكفى عن ترديد مايؤكد عجزك أمام خوفك غير المنطقى · فأنت قد تتوهمين أن الفوبيا لاتؤثر تاثيرا كبيرا على حياتك ، وبناء عليه فلا داعى أن تتكبدى أى جهد لكى تتخلصى منها · قد نتفق معك حول الأنواع البسيطة من الفوبيا فقط مثل الخوف من الثعابين والحشـــرات مثلا ، فذلك لن يمنعك من الاســتمتاع بحياتك الطبيعية · لكن تذكرى دوما أنه من اسهل الأمور على النفس البشـــرية أن تقدم تبريرا قويا لكل ماتريده ! ·· وهكذا فقد تقولين لنفســك انـــك لاتجدين اى مشقة تذكر فى قضاء ثلاثة ايام بلياليها فى القطار ، بينمـــا يمكنك عبور القارة بكاملها في ساعتين بالطائرة ! ، أو تتوهمين أن صعود

السلم نوع من الرياضة ، ومن ثم يكون الاستغناء عن المصعد أفضل ٠٠
لا ياعزيزتى ٠٠ هذا هو التبرير بعينه !! !

والآن وجهى لنفسك الأسئلة الآتية :

- هل تقف الفوبيا حائلا بينى وبين الاستمتاع بصحبة الناس ؟
- هل تقف الفوبيا حائلا بينى وبين التقدم فى عملى ؟
- هل تقف الفوبيا حائلا بينى وبين ممارسة الأنشطة التى تسعد الناس ؟

اذا أجبت بنعم ، فأسرعى وانفضى عنك اللامبالاة ، وابدئى فورا فى استخدام أدوات اكتساب المهارة الخمس ، فقد اكتشف بوب حين استخدمها لعلاج نفسه من عقدته ، أن تلك الفوبيا كانت فاتحة خير عليه ، لأنه بدونها ما كان ليتوصل أبدا الى برنامج « الحياة الايجابية » الذى أفاد منه الآلاف من الناس حتى الآن ٠

## الفصــل الســادس عشــر

# الهموم العامة .. وطريقك للحياة الايجابية

فى هذا الفصل سوف نتناول بالمناقشة بعض المشكلات التى لاتحتل الصدارة فى قائمة المخاوف والهموم التى رصدناها من خلال برنامج « الحياة الايجابية » . لكنها تندرج تحت تصنيف الهموم التى تسرى فى خلفية حياتنا ، فتكثف شعورنا بالاكتئاب وقلة الحيلة . تلك هى الهموم العامة مثل الاقتصاد العالمى ، والبيئة ، والجريمة ، والحرب ، والأمراض المستعصية . ولكن كيف لأدوات اكتساب المهارة أن تقلل من قلقنا بشأن هذه الأمور التى تشغل العالم كله وتؤثر فيه ؟ .

شكت احدى صديقاتنا قائلة : « أشعر أن جيلى هو الذى سيدمر العالم بيديه ، فكلنا نساهم فى تلويث البيئة ، والاضرار بها واهمالها » . بينما قالت أخرى : « كنت فيما مضى أشعر بالأمان اذا اردت أن أتمشى حتى آخر شارعنا فى الليل . أما الآن فقد فقدت ذلك الأمان بعد أن انتشرت الجريمة ذلك الانتشار المروع فى المجتمع ، ولم يعد فى الامكان السيطرة عليها .. » . سلسلة من الأسئلة تهوى على رأس انسان هذا العصر بمطرقتها القاسية : هل ستعانى البلاد فترة كساد أخرى ؟ أو تعانى ويلات حرب جديدة ؟ هل سيحصد مرض الايدز وادمان المخدرات مزيدا من الأرواح ؟ ؟ ؟ وماذا بيدك أنت كفرد واحد أن تفعليه لهذا العالم وسط ما لديك من هموم خاصة ؟! هل يمكنك بجهدك الفردى أن تعيدى السلام المفقود الى الأرض ؟ أو النقاء والنظافة الى الهواء الذى يستنشقه الملايين ؟! هل يمكنك تعليم أو تأهيل كل من حرمته ظروفه من

ذلك ممن يقدر عددهم بالملايين ؟؟ لا بالطبع لايمكنك ذلك ، لكن ماهو فى امكانك فعلا هو أن تشاركى فى مسيرة الانسانية العظيمة ·

ابدئى أولا باستخدام أدوات اكتساب المهـــارة كـى تتحررى من المخاوف والهموم العامة ، عندئذ اتخذى قرارك بأن تقومى بعمل صغير يسهم فى خلق غد أفضل ، وليكن ذلك العمل فى حــدود مســـئولياتك وامكاناتك ، تستغلين فيه أفضل قدراتك ومواهبك التى من الله بها عليك كى يأتى اسهامك فى النهاية فعالا مؤثرا فى العالم الصغير من حولك · ان نجاحك فى تحقيق ذلك لن يسهم فقط فى قشع غيوم السلبية التى تعمى عين الانسان عن روعة أشعة الشمس الشافية ، بل انه سوف يعلمك كيف تتواصلين مع الآخرين ، فتبادلينهم حبا بحب ، وتشعرين بقيمتك كانسانة ·

لقد ضربت صديقتنا ( جو ماكشيرى ) خير مثال لذلك ، اذ عاشت مع أخيها محنة اصابته بمرض قضى عليــه ، فقـــررت أن تتغلب على أحزانها بالانضمام الى أحد مراكز تعليم « الشفاء السلوكى » ، وهنـــاك تعلمت أن كل انسان يتعرض فى حياته لمرارة الحزن على الأحباء حين يرحلون عن دنياه ، لكن الانسان القوى هو الذى لايترك نفسه فريســة للحزن واليأس ، وتعلمت أن تعيش واقعها كما هو وتتعايش معه ، ثـم انضمت الى احدى جمعيات الدعم كى تسهم من خلالها فى مداواة جراح المعذبين أمثالها ، ثم سعت بنفسها الى مرضى الايدز ، وبذلت جهــودا جبارة لرفع معنوياتهم حتى صرح لها بعضهم أنهم أصبحوا يشـــعرون بجمال الحياة أكثر من أى وقت مضى ، رغم ثقتهم بأن الخطى تســـرع بهم نحو النهاية · وبفضل جهود تلك الســيدة الفاضلة اجتمع شمل هؤلاء المرضى مع أسرهم بعد العزل الذى كانوا يعيشون فيه · ورغم ما يسببه الايدز من خوف ورعب لكل انسان الا أن (جو) استطاعت اتخاذ موقف خاص حياله ، واستطاعت أن تمد يد العون لعدد من الناس لا حصر لهم ، فهى مثال الذكاء والحيوية ، وحب الحياة ، وكيف لا وقد وصلت الى المعنى الحقيقى « للحياة الايجابية » ·

## استخدمي أدوات اكتساب المهارة

## للتعامل مع الهموم العامة

عندما تستخدين الأداة الأولى لتفتشي عن السبب الحقيقي وراء انشغالك بالهموم العامة سوف يتضح لك أن خوفك ينبع من أن تجدى نفسك يوما واقعة تحت رحمة قوى أكبر منك ولا حيلة لك أمامها · ويؤكد علماء النفس أن الانسان اذا نجح فى القبض على زمام التحكم ولو فى جزء ضئيل من الموقف الذى يسبب له القلق فسوف يتبدد من داخله الخوف والشعور بالضعف ، وهذا هو ما نجحت فيه ( جو ) ·

أما الأداة الثانية فسوف تساعدك على قدح زناد فكرك للبحث عن طرق وخيارات عديدة تسهمين بها فى تغيير ذلك الواقع المخيف كالآتى :

١ ـ البيئة : امتنعى عن شراء المواد المعبأة فى أوعية رشاشة ، واحفظى الأطعمة فى علب بدلا من الاكياس البلاستيكية · لفى طفلك فى حفاضات من القماش واستغنى عن الحفاضات المصنوعة من الالياف الصناعية · تأكدى من أن محرك سيارتك نظيف ولا يلوث الجو بالعادم · استخدمى المواصلات العامة كلما أمكنك ذلك واستغنى عن السيارة ·

٢ ـ قضايا السلام : ابدئى العمل من أجل اقرار السلام فى حياتك الخاصة عن طريق خفض نسبة القلق ، والتغاضى عن الخلافات · أكثرى من القراءة والاطلاع عن القضايا الدولية ، واجعلى نفسك على علم بتطوراتها أولا بأول · احرصى على اعلان رأيك بصراحة للجميع · اذهبى للادلاء بصوتك فى الانتخابات ·

٣ ـ الانحراف والجريمة وادمان المخدرات : تعلمى أساليب الدفاع عن النفس ، ونظمى مع جاراتك جماعة لمراقبة الجريمة فى الحى · اقرئى كثيرا عن المخدرات ، وقدمى يد العون للجمعيات التى تساعد المدمنين على الشفاء ·

٤ ـ الامراض المستعصية : تعلمى كيف تحصنين نفسك ضد الأمراض ، ثم انقلى ما تعلمته لأفراد اسرتك · قدمى العون لجمعيات العلاج ورعاية المسنين والمرضى ·

هناك بالطبع العديد من الأفكار والطرق التى يمكنك بها مساعدة الغير طالما وهبك الله القدرة والطاقة والامكانات ·

أما الخطوة التالية فهى استخدام الأداة الثالثة كى تتصورى نفسك وقد أصبح لديك هدف واضح ، وتعملين على انجازه بكل همة ونشاط · والأداة الرابعة سوف تشجعك على الاقدام على المجازفة لتحقيق ما رسمته بخيالك فى الخطوة السابقة · أما الأداة الخامسة والاخيرة فستساعدك على التخلى عن القلق بشأن الأمور التى لا سيطرة لك عليها ولا يمكنك عمل أى شىء حيالها ·

ان هذه الحلول سوف تستغرقك تماما لدرجة تشغلك عن التفكير فى اية مشكلة · واعلمى انك حين تمدين يد العون للآخرين ولو بأقل عمل فانك تصبحين أكثر قدرة على التحكم فى حياتك وأمورك ، وسف يغمرك شعور رائع بأنك تفعلين الخير ، وتساهمين فى حل الأمور التى تسبب قلقا لغالبية الناس · ولو أن بلايين الناس قام كل منهم بحل جزء ولو ضئيل من المشكلة ، فسوف تنتهى كل مشاكل العالم ــ وتأملى عملية هدم سور برلين فى عام ١٩٨٩ تجدى فيه خير دليل على مانقول ·

## ليكن لك موقف

ترى نانسى روبين جرينفيلد المدير التنفيذى لشركة « ايديالست انترناشيونال » أن الأسلوب الايجابى هو الخطوة الأولى للقضاء على العديد من الهموم العامة ، وقد قامت هذه المؤسسة على اكتاف والد نانسى ( اد روبين ) الذى أنشأها من أجل أصحاب الفكر الايجابى والقيم السامية والمثل العليا ، الذين يؤمنون بالممارسات العادلة فى دنيا الأعمال ويبذلون الجهود المخلصة للتأثير على المشكلات العالمية تأثيرا ايجابيا ·

تقول نانسى : « يبدو لى أحيانا أن الجريمة والفساد يتحدان معا ضد البشر الطيبين ، لذا فقد أردنا بهذه الجمعية الرمزية أن يسمع الانسان الطيب فى كل مكان صوتنا لنحييه ونقدر طيبته واخلاصه · فالانسان المثالى لايجد من حوله أنشطة منظمة على نطاق واسع ليعمل وينتج من خلالها ، فهو يكتفى بفعل الخير فى نطاق مجتمعه الصغير ، فيقدم الطعام للجوعى مثلا أو ماشابه · اننا بالاسهام فىمساعدة الآخرين انما نساعد أنفسنا » ·

ان العمل من أجل الآخرين ومن أجل تحسين صورة الذات يقطع الطريق أمام القلق ، وهذا هو النجاح الحقيقى ٠

## اكتشفى الصورة الكبيرة

تقول جين : « حين ننغمس حتى آذاننا فى مخاوفنا وهمومنا الخاصة نعجز عن رؤية الصورة العريضة للعالم من حولنا ونفقد صلتنا به ٠ حينئذ يصبح من الضرورى أن نلجأ لأدوات المهارة التى سوف تعيد الينا وضوح الرؤية ، والسلام مع أنفسنا ، وتشعرنا بمتعة اللحظة الحاضرة ، فنصبح أكثر قدرة على حل مشاكلنا بمزيد من الحسم والايجابية » ٠

أما بوب فيقول : « لن يسود السلام العالمى الا اذا تعلمنا كيف نقضى على القلق فى حياتنا ٠ فاذا نجح فريق منا فى أن يرفع من وعيه تجاه القضاء على القلق فسوف تسرى عدوى الايجابية والنوايا الطيبة بين البشر فى جميع أرجاء الكون » ٠

وأنت ٠٠ عزيزتى القارئة ٠٠ اذا كنت تنشدين الهدوء والسلام النفسى ، وتتمنين الخلاص من عذاب القلق والسهاد والأرق ، والصداع ، وآلام الظهر وآلام المعدة ، فاليك نقدم أدوات اكتساب المهارة ٠٠ آملين أن تكون عونا لك فى العثور على ما تتمتعين به من مواهب خاصة ، فانك اذا عثرت عليها فسوف تشرقين بها كالشمس على كل من حولك ٠٠

# قائمــــة المراجـــع


Adams, Jane, *Wake Up, Sleeping Beauty. New* York : William Morrow & Co., Inc., 1989.

The Aerobics Center. *Fit Tips.* 12330 Preston Road, Dallas, TX 75230, March 1989.

Alberti, Robert E., and Michael. Emmons. Your Perfect Right. San Luis Obispo, CA : Impact Publishing Co., 1986.

American Heart Association. «Breaking Your Fast in a Healthy Way» *Heartstyle,* 11.

Bethel, Sheila Murray, *Making a Difference : The Twelve Qualities to Make You a Leader* New York : Putnam, 1990.

Bettelheim, Bruno. *A Good Enough Parent.* New York : Alfred A. Knopf, 1987.

Bolwers, Betty Sue, ed. *Bill Moyers : A World of Ideas.* New York : Doubleday, 1989.

Bradshaw, John. *Bradshaw On : The Family.* Health Communications, Inc., Pompano Beach, EL 33069, 1988.

Brans, *J. Take Two : True Stories of Real People Who Dared to Change Their Lives.* New York : Doubleday, 1989.

Briles, Judith. *The Confidence Factor.* New York : Master Media, 1990.

——— *When God Says No.* Dallas : Word Publishing, 1990

——— *Woman to Woman : From Sabotage to Support*. Far Hills, NY : New Horizons Press, 1989

Chopra, Deepak, M.D. *Quantam Healing*. New York : Bantam Books, 1989.

Claverlie, Laura. «Blue Moods.» *Health*, September 1987.

Eron, C.. «Life Change : What Do Women Want ; » *Science News*, July 1988.

Fensterheim, Herbert, Ph. D., and Jean Baer. *Don't Say Yes When You Want to Say No*. New York : Dell Publishing, 1978.

Gawain, Shakti, *Creative Visualization*. South Holland, IL : Bantam New Age, 1979.

Gibran, Kahlil. *The Prophet*. New York : Alfred A. Knopf, 1969.

Gullo, Stephen, Ph. D., and Connie Church *Lovesbock*. New York : Simon & Schuster, Inc., 1988.

Handly, Robert, and Pauline Neff. *Anxiety and Panic Attacks*. New York : Rawson Associates, 1985.

——— *Beyond Fear*. New York : Rawson Associates, 1987.

Handly, Robert and Jane, and Pauline Neff. *The Life Plus Program For Getting Unstuck*. New York : Rawson Associates, 1989.

Hill, Napoleon. *Think and Grow Rich*. New York : Fawcett, 1960.

Kuehn, Paul. *Breast Care Options*. South Windsor, CT : Newmark Publishing Company, 1986.

Knipe, Wayne, *Better Grades Easier*. Janmore Group, P.O. Box 515992, Dallas 75251 — 5992, 1988.

Laws, J.L. «Psychology of Women : Future Directions in Research.» *Psychological Dimensions*, 1978.

Leeds, Dorothy. *Smart Questions*. New York : McGrow Hill, 1987.

McAuliffe, Kathleen. «Prescription for a Healthy Old Age,» *U.S. News & World Report,* 23 May 1988.

McDargh, Eilene. *How to Work for a Living and Still Be Free to Live.* San Diego : Loch Lomond Press, 1989.

McKay, Matthew, Ph D., and Patrick Fanning. *Self-Esteem.* Oakland. CA : New Harbinger Publications, 1987.

Morris, Lois B. «Blue Moods.» *Self,* April 1989.

Neff Pauline. *Tough Love.* Nashville : Abingdon. 1982.

*Payer, Lynn. How to Avoid a Hysterectomy.* New York : Pantheon, 1987.

Restak, Richard. *The Brain : The Last Frontier.* New York : Doubleday, 1979.

Roane, Susan. *How to Work a Room.* New York : Shapolsky Press, 1988.

Scarf, Maggie. *Unfinished Business : Pressure Points in the Lives of Women.* New York : Ballantine, 1980.

Triere, Lynette, *Learning to Leave.* Chicago : Contemporary Books, 1982.

# الفهـــرس

الموضـــــوع | الصفحة



رقم الإيداع ٢٠٠١/١١٨٢٣
I.S.B.N. 977-01-7360-6

مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب





بين الحلم والواقع كانت مسافة زمنية ربما بدت لى طويلة أو مختلفة ولكن الأهم أن الحلم أصبح واقعًا ملموسًا حيا يتأثر ويؤثر، وهكذا كانت مكتبة الأسرة تجربة مصرية صميمة بالجهد والمتابعة والتطوير، خرجت عن حدود المحلية وأصبحت باعتراف منظمة اليونسكو تجربة مصرية متفردة تستحق أن تنتشر فى كل دول العالم النامي وأسعدنى انتشار التجربة ومحاولة تعميمها فى دول أخرى. كما أسعدنى كل السعادة احتضان الأسرة المصرية واحتفائها وانتظارها وتلهفها على إصدارات مكتبة الأسرة طوال الأعوام السابقة.

ولقد أصبح هذا المشروع كيانًا ثقافيا له مضمونه وشكله وهدفه النبيل. ورغم اهتماماتى الوطنية المتنوعة في مجالات كثيرة أخرى إلا أننى أعتبر مهرجان القراءة للجميع ومكتبة الأسرة هى الإبن البكر، ونجاح هذا المشروع كان سببًا قويًا لمزيد من المشروعات الأخرى.

ومازالت قافلة التنوير تواصل إشعاعها بالمعرفة الإنسانية، تعيد الروح للكتاب مصدرًا أساسيًا وخالدًا للثقافة. وتوالى «مكتبة الأسرة» إصداراتها للعام الثامن على التوالى، تضيف دائمًا من جواهر الإبداع الفكرى والعلمى والأدبى وتترسخ على مدى الأيام والسنوات زادًا ثقافيًا لأهلى وعشيرتى ومواطنى أهل مصر المحروسة مصر الحضارة والثقافة والتاريخ.

**سوزان مبارك**




مكتبة الأسرة 2001
مهرجان القراءة للجميع

مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب